



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS
TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL
FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL
1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE
FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN; CULTURA
FÍSICA Y DEPORTES.

AUTOR:

Edwin Edison Quevedo Rojas

DIRECTOR:

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg, ST

LOJA - ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Mgs José Efraín Macao Naula.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: “APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”, considero cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 15 de Septiembre del 2014



Lic. Mgs José Efraín Macao Naula.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Edwin Edison Quevedo Rojas.

Firma:



Cedula:

Fecha: 15 de Septiembre de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Edwin Edison Quevedo Rojas declaro ser autor de la tesis titulada “APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio p copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los diecisiete días del mes de septiembre del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: Edwin Edison Quevedo Rojas

Cedula: 1104721673

Dirección Machala y Yaguachi....Correo electrónico edison_q_r@hotmail.com

Teléfono 0988994834

DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis Lic. Mgs José Efraín Macao Naula.

Tribunal de Grado: Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos (PRESIDENTE)

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Lcdo. Luis Valverde Jumbo Mg. Sc.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

La presente tesis se la dedico a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera.

A mis padres por su confianza en todo lo necesario para cumplir mis objetivos como persona y estudiante.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra manera me ha llenado de sabiduría para terminar mi tesis.

Edwin Edison

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja porque ha sido el medio donde me he desarrollado como profesional y de manera especial a la carrera de Cultura Física y Deportes porque a través de ella adquirí nuevos conocimientos.

Mi reconocimiento especial Asesor de tesis Lic. Mgs. José Efraín Macao Naula, por haber dirigido mi tesis con respeto, bondad y profesionalismo, quien me brindó su ayuda incondicional en la búsqueda de respuestas a todas y cada una de las dudas que se presentaron en el transcurso de la investigación.

En general agradezco a todas y cada una de las personas que han vivido conmigo la realización de esta tesis, que no necesito nombrar por que tanto ella como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

Edwin Edison

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

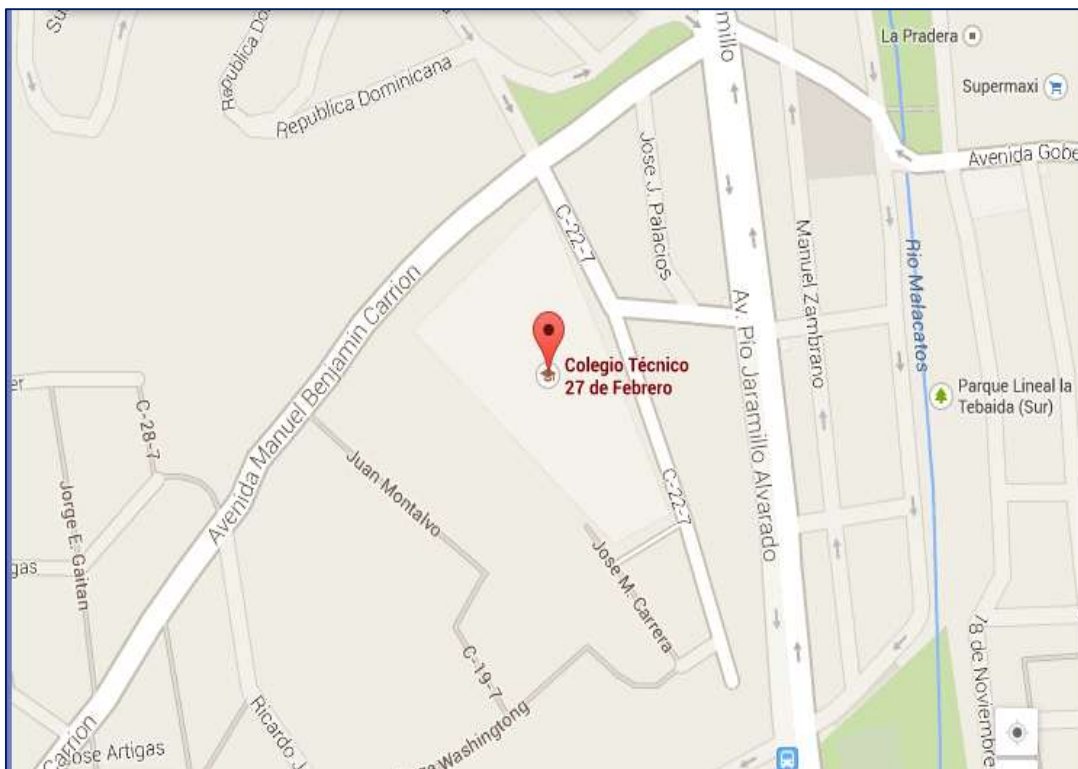
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	EDWIN EDISON QUEVEDO ROJAS "APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA"	U N L	2013	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	SANTA TERESITA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO DE LOJA



CROQUIES DEL COLEGIO TECNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO

ESQUEMA DE TESIS

- a. Título
- b. Resumen en castellano y traducido al inglés
- c. Introducción
- d. Revisión de literatura
- e. Métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

a. TÍTULO

“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”

b. RESUMEN

La presente tesis titulada **“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”** el presente trabajo se realizó con el propósito de conocer y definir el gesto técnico y táctico de las jugadoras a través de los diferentes ejercicios como, la conducción, dominio, control, pase, regate, entre otros, que intervienen para el mejoramiento de dicha técnica así como las respectivas tácticas ofensivas y defensivas. El presente trabajo como Objetivo General tiene: Promover el desarrollo de las destrezas, habilidades y cualidades mediante la Práctica y Táctica del fútbol. Buscando un mayor interés y mejorar la calidad de vida de las estudiantes de 1º y 2º Año de Bachilleratos del COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO; como Objetivos Específicos tenemos: Desarrollar sus habilidades mentales y psico-motoras mediante las actividades deportivas; Levantar la autoestima, estimular estado de ánimo y equilibrio emocional del estudiante; Incorporar conocimientos previos de la disciplina del fútbol para aumentar la creatividad y rendimiento de las estudiantes; Motivar a las estudiantes de sus propias facultades y habilidades físicas técnicas, tácticas y psicológicas para la práctica del fútbol. Este trabajo se realizó con la finalidad de obtener pautas que permitan la búsqueda de soluciones reales, acordes a la realidad logrando implementar la masificación de la práctica del fútbol femenino y el impacto del deporte elevado, el nivel de calidad de vida de las estudiantes; para ello se aplicó los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron el Método Empírico; Método Inductivo; Método Deductivo y el Método Científico, las técnicas de investigación que se utilizó son: la observación y encuesta, se aplicó a las estudiantes; la entrevista estructurada sirvió para obtener criterios sobre la tácticas y técnicas del fútbol; también se diseñó el cuestionario que se elaboró, de acuerdo a los indicadores, acerca del fútbol; la población investigada estuvo establecida por 20 Estudiantes, finalmente los resultados obtenidos son claros y relevantes permitiendo concluir que la falta de práctica de los fundamentos técnicos y tácticos en el fútbol conlleva al

desconocimiento, falta de motivación y dominación,; por ende se sugiere se tome en consideración la tesis aplicada sobre los fundamentos del fútbol para el desarrollo de la práctica que sea netamente práctico- demostrativo incidiendo directamente en la práctica del fútbol el mismo que servirá de apoyo para las estudiantes.

SUMMARY

This thesis entitled "APPLICATION OF FUNDAMENTALS TECHNICAL AND TACTICAL WOMEN'S FOOTBALL FOR STUDENTS 1ST AND 2ND YEAR OF BACHELOR OF TECHNICAL COLLEGE FINANICAL JOINT 27 FEBRUARY Loja" this work was carried out in order to know and define technical and tactical gesture by the players through the different exercises as driving, control, control, pass, dribble, among others, involved in the improvement of the technique and the respective offensive and defensive tactics. The present work has as General Purpose: To promote the development of skills, abilities and qualities by Soccer Practice and Tactics. Seeking a greater interest and improve the quality of life of students of 1st and 2nd Year Baccalaureate JOINT FISCAL TECHNICIAN SCHOOL FEBRUARY 27; as we Specific Objectives: To develop their mental and psycho-motor skills through sports; Raising self-esteem, boost mood and emotional balance of the student; Incorporating prior knowledge of the discipline of football to increase creativity and student performance; Motivating students of their own powers and techniques for psychological and soccer practice physical skills, tactics. This work is done in order to obtain guidelines that allow finding real solutions consistent with the reality of achieving implement the mass practice of women's football and sport high impact the quality of life of students; for this the main methods in which this investigation was based was applied were the Empirical Method; Inductive Method; Deductive Method and the scientific method, research techniques that are used are: observation and survey, applied the students; structured interview was used to obtain views on the tactics and techniques of football; The questionnaire was developed according to the indicators on football was also designed; the research population was established by 20 Students, finally the results are clear and relevant to the conclusion that the teaching methodology is not advisable, there is a lack of practice and techniques of football; therefore it is suggested to take into consideration the thesis applied the fundamentals of football in the development of practice-clear practical demonstration is directly affecting the practice of football the same as will support for students.

c. INTRODUCCIÓN

El Deporte y Actividad específica de competencia, en la cual, se valoran intensamente la forma de practicar los ejercicios físicos para que el niño o su equipo, lleguen al perfeccionamiento de las capacidades morfo - funcionales y psíquicas concentrados en un resultado, el cual conlleva a una superación de sí mismo o de un contrincante.

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, proporcionan que se necesite solamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. El deporte puede ser considerado como una actividad física, ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento o sujeción a normas, las cuales se asocian a la recreación, pasa tiempo, placer, diversión o ejercicios físicos, común al aire libre.

El fútbol es un vehículo para interpretar los matices y excesos de la fascinación humana con ideales, a los que la cultura convierte en obsesiones por las celebridades del deporte. “El fútbol es más que un juego; es un sistema de signos que codifica las experiencias y le da significados a diversos niveles. Permite al espectador leer la vida con ayuda de los recursos mediáticos que orientan y controlan nuestra visión de las experiencias”.

Motivación el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. Además es el conjunto de elementos o factores que determinan el comportamiento del individuo respecto a un objeto, una situación o un estímulo cualquiera exterior a él.

El aprendizaje se le puede considerar como un proceso de adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad, además, a la solución de situaciones concretas, incluso diferentes en su esencia a las que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad. Así mismo, es importante destacar que la práctica del fútbol no es solo práctica, sino que también posee una fundamentación teórica, que contribuirá a una nueva forma de pensar de igual manera, el deporte, contiene una serie de principios, normativas y leyes, por los que se rigen.

Este trabajo de Investigación se enmarca dentro de las orientaciones formar con eficiencia y eficacia los procesos de cambios, y está desarrollada y estructurada coherentemente la misma que contempla lo siguiente: el **TÍTULO**“**APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA**””; en el apartado (b) se describe el resumen en Castellano e Inglés; en el tercero (c) se hace constar la Introducción; en el cuarto (d) la Revisión de literatura; en el quinto (e) se realiza la descripción de los Materiales y Métodos utilizados así como la Población y Muestra. En el apartado (f) se expone el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a las estudiantes; sin duda constituyen la expresión del comentario a fin de llegar a demostrar y cumplir con los objetivos planteados.

En el apartado (g) se hace constar la discusión de resultados los que permiten comprobar las hipótesis planteadas, a través de un proceso de análisis e interpretación manifestados en forma cuantitativa y cualitativa lo que permitió aceptar o rechazar los supuestos teóricos; en el apartado (h) se describe las Conclusiones y en el apartado (i) se formulan las Recomendaciones a las que se establecieron pues constituyen el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información. Destacando la importancia de hacer constar que en el ámbito (j) se hace conocer la Bibliografía;

en el apartado (k) se hace constar los anexos como el Proyecto aprobado, que constituyo la guía y orientación para la operatividad del proceso investigativo a más del Índice de contenidos respectivo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

DEPORTE Y SOCIEDAD

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. Su desarrollo y evolución como deporte, la aparición de nuevos juegos, la complejidad de normas y reglamentos, la necesidad de organización, estructuración, gestión, etc. Y sobre todo su presencia absoluta en la sociedad, provocan su institucionalización.

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

El deporte se divide en dos grandes grupos: el deporte espectáculo y el deporte social. Sus orígenes son los mismos, pero su desarrollo y evolución han hecho que en la actualidad estén perfectamente diferenciados por sus características.

El deporte espectáculo

Se origina entre los que sobresale uno por encima de todos: el desarrollo de los juegos Olímpicos como los de Berlín, marcan un antes y un después en la historia del deporte.

EL DEPORTE Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad. Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra

sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

EL FÚTBOL COMO DEPORTE ÚNICO

¿Es el fútbol superior frente a otras disciplinas deportivas? Como observadores o fanáticos ningún deporte ha conseguido el grado de globalización y hegemonía mundial que ha conseguido el fútbol. Por ejemplo, sucede algo extraordinario en los mundiales: decenas de millones de personas pueden llegar a pensar lo mismo en un mes, sí, fútbol; ese es un fenómeno muy extraño y con una potencia increíble.

EL FÚTBOL COMO MEDIO EDUCATIVO

El fútbol en las primeras edades, debe entenderse como actividad más que va a ayudar a la formación que deseen aprender. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde solo las mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte desde las edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de Enseñanza-Aprendizaje correcto, donde todas las jugadoras vayan mejorando a medida de sus posibilidades.

FUTBOL FEMENINO



El fútbol femenino es una variante del deporte denominado fútbol, practicado entre mujeres. Esta variante se ha tornado popular en varios países del mundo, siendo el fútbol una de las pocas disciplinas deportivas femeninas con ligas profesionales en ese ámbito.

IMPORTANCIA

El futbol en particular ha desempeñado un importante papel en la emancipación de las mujeres desde el principio. En este sentido, el futbol femenino tiene una dimensión social más fuerte que el masculino: tanto las futbolistas como las espectadoras entablan una relación diferente con su deporte. Esto no rebaja el futbol femenino a la categoría de mera competición deportiva; al contrario, lo realza.

CARACTERISTICAS

Para poder definir los aspectos que caracterizan el futbol femenino, tomaremos como referencia el futbol masculino, no es nuestra intención crear una constante comparativa, únicamente nos servirá como referencia para una mejor interpretación de los datos. El futbol femenino, no debe aspirar a igualarse al futbol masculino, sino que debe crear sus propias matizaciones.

Características Reglamentarias



El entrenamiento de la técnica individual con balón debe ofrecer en esta etapa un amplio abanico de posibilidades para su desarrollo y mejora.

- En el fútbol apenas existe adaptaciones reglamentarias, entre la modalidad femenina y masculina, a diferencia de otros deportes colectivos.
- Se permiten 4 cambios y se alinean 16 jugadoras (entre titulares y suplentes), si bien estas diferencias desaparecen, si hablamos de competiciones internacionales (3 cambios y 18 jugadoras).
- Existe un aspecto reglamentario, que genera algunas dudas y es la mayor permisividad de los árbitros a proteger el pecho con los brazos extendidos, en el momento de controlar el balón con dicha superficie; no obstante, no existen referencias reglamentarias al respecto.

Características Físicas

- Hombres y mujeres futbolistas de élite presentan medidas antropométricas diferentes. El aspecto más destacable, es el que hace referencia al porcentaje de grasa en las mujeres futbolistas con valores muy altos que habrá que disminuir; el aumento en la frecuencia de entrenamiento podría disminuir esos valores.



MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	
HOMBRES	MUJERES
TALLA	
1,76 m. (1,67-1,86 m.)	1,58-1,69 m.
PESO	
76 Kg. (64-86 Kg.)	59-63 Kg.
% DE GRASA	
9,5% (8-13%)	20,1% (selecc. danesa) 24,7% (élite inglesa) 25,1% (jugadoras univ.) 18,3% (selecc. turca)

Características Técnicas

- El nivel de ejecución en las mujeres futbolistas, ha experimentado una gran progresión en los últimos años, siendo uno de los aspectos que más sorprende a los nuevos espectadores del fútbol femenino.

- Las mayores carencias técnicas en las mujeres futbolistas, se observan en aquellos gestos técnicos que implican mayor explosividad (golpeos fuertes a puerta, cambios de ritmo posteriores al regate, acciones en suspensión y la mayoría de las acciones técnicas del portero), lo que evidencia la importancia de las diferencias genéticas. Serían interesantes las aportaciones de nuevos estudios a este respecto.

Características Tácticas

- En el fútbol femenino se utilizan sistemas con “carrileros” o laterales de largo recorrido, por la escasa capacidad de las jugadoras para cubrir estos puestos; que normalmente se juega con 2 pivotes que aseguren la posibilidad de cambiar el balón de banda (aunque este aspecto se corresponda con la moda actual), y que la gran mayoría de los equipos de Superliga, juegan con un sistema 1-4-2-3-1, lo que demuestra poca variabilidad en los sistemas.
- El estilo de juego suele corresponderse con un juego de toque, donde abunda más el pase corto que el golpeo largo, debido a las dificultades para desbordar en 1 contra 1, de golpear con precisión en largo y la menor condición física para un juego más directo.
- Si hablamos de aspectos tácticos individuales y colectivos, cabe destacar que las deficiencias están determinadas por una menor práctica y en ocasiones, no haber tenido una enseñanza y competición de base adecuada.

Características Psicosociales



Las expectativas que la familia tiene hacia sus hijas, son mucho menores que las que suelen demostrar hacia los hijos futbolistas (acercamiento al deporte a través de la incitación de los

progenitores); esto marcará mucho la edad de contacto con el deporte.

En algunos casos para las mujeres no hay motivación suficiente debido a la falta de reconocimiento externo (falta de remuneraciones económicas, escasa repercusión mediática y falta de aprobación social). Por ende es importante que se cambie el fútbol femenino para que siga evolucionando, con la aportación de jugadoras más experimentadas.

En algunos casos el fútbol femenino en los clubes hay escaso trabajo psicológico a través de especialistas. El cual se adecuado para asegurar el nivel psicológico adecuado en las mujeres futbolistas.

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL FEMENINO

La preparación física femenina es similar al fútbol femenino, al menos por el momento, a un nivel inferior más por falta de entrenamiento que por limitaciones genéticas.

Los sistemas de entrenamiento serán los mismos aunque evidentemente, ajustados a una intensidad de acuerdo a sus porcentajes máximos.

La Resistencia



La resistencia aeróbica a las mujeres futbolistas es menor que en los hombres, sin embargo, hay dos datos que demuestran el potencial de las mujeres en cuanto a esta cualidad.

La Flexibilidad



Los niveles de flexibilidad en las mujeres son superiores a los hombres. En consecuencia, el trabajo de flexibilidad no representa una cualidad fundamental en el futbol femenino, aunque por supuesto, será importante mantenerla y trabajarla con mayor intensidad cuando haya carencias.

La Fuerza



Los valores de fuerza explosiva deben mejorar en las mujeres futbolistas, esta es una cualidad definitiva en el rendimiento de un futbolista, las mujeres tienen ciertas carencias en las ejecuciones de carácter explosivo, la fuerza mejorará éstas en gran medida.

Las mujeres por lo general tienen una gran tendencia en lesiones graves de rodilla, el trabajo de fuerza se constituye en la mejor forma de prevenirlas. Será importante luchar porque el trabajo de fuerza se haga en las condiciones más adecuadas y dirigido por especialistas.

La Velocidad



Los niveles de velocidad son bajos en las mujeres y aunque hay una clara inferioridad de carácter genético, tras planes de entrenamiento se reducen esas diferencias.

LAS MUJERES Y EL FÚTBOL

Las mujeres han saltado al campo de juego y viven el espectáculo desde la grada como algo más que unas aficionadas, unas auténticas hinchas. El fútbol femenino arrastra a numerosos seguidores, y el masculino tiene entre sus filas a muchas mujeres entusiastas del balompié. La trascendencia pública que han adquirido los

jugadores de fútbol a través de la publicidad y la enorme cobertura informativa que se realiza sobre este tipo de eventos ha hecho que este deporte se eleve a la categoría de masas.

APTITUD FÍSICA

Una jugadora de fútbol debe tener el suficiente nivel de condición física para correr, competir y aplicar la estrategia durante todo el tiempo de juego. Correr es una forma evidente en la formación, sin embargo, las necesidades de formación para reflejar el tipo de marcha es necesario durante un juego.

Las jugadoras de fútbol no corren durante 90 minutos: corren a toda velocidad, trotan, corren otra vez a toda velocidad y luego vuelven a correr más lentamente.

Las corridas en velocidad y el trote por el campo con una pelota es la formación necesaria. Usar una combinación de entrenamiento con pesas, ejercicios polimétricos y/o el Pilates es una excelente manera de entrenar para el fútbol.

El entrenamiento con pesas es para la fuerza, y la polimétrica y el Pilates fortalece el núcleo para un funcionamiento eficiente, el equilibrio y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente.

ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA_FUTBOL_5. MALAGA, Diputación Provincial/

CONDICIONES PARA LAS ESTUDIANTES AL INGRESAR A LA FORMACIÓN DEPORTIVA

Las estudiantes al inicio del juego de formación deportiva han demostrado una buena predisposición, excelente estado de ánimo e interés inmenso por desarrollar sus habilidades en la práctica del fútbol, manifestándose emocionalmente en condiciones óptimas para desarrollar las actividades. He podido notar que existe un bajo porcentaje de estudiantes que poseen mínimas condiciones técnicas en lo que concierne a los fundamentos básicos del fútbol,

detectando que las mismas no han tenido la oportunidad de desarrollar sus habilidades en esta disciplina.

La mayoría de las estudiantes desconocen referente a la forma de desplazarse en el campo de juego, los mismos que no han tenido la oportunidad en el centro educativo de conocer y practicarlo, en vista de que no han tenido la posibilidad de recibir clases de este deporte como es el fútbol.

CONDICIONES PARA LAS ESTUDIANTES AL FINALIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA

Al término de la formación, las estudiantes tendrán una aceptable propuesta deportiva, además de su comportamiento en lo individual y social, fortaleciendo la práctica de valores en el desarrollo de las actividades Socio-deportivas del fútbol. Referente al desarrollo de los fundamentos técnicos, las estudiantes lograrán una actitud positiva, dinámica y eficiente que les ha servido para mejorar sus habilidades, técnicas sus cualidades psico-motoras; y haber alcanzado sus propios objetivos deportivos y poder enfrentar otros retos en mejores condiciones en el futuro.

VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica_01c.htm

HABILIDADES MOTRICES BASICAS, DESTREZAS Y CUALIDADES FUTBOL Y MOVIMIENTOS



Si bien el movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición en el espacio que experimentan los cuerpos o aquel estado de la materia en la cual un cuerpo se aleja o se acerca a un punto de referencia en un tiempo determinado, esto define que la vida en cualquier dimensión nos lleva a ello. Pero los deportes en su gran mayoría son los que nos llevan al conocimiento de todos los movimientos, o al aprendizaje motor, su estado inicial, su evolución y aprovechamiento.

En este caso el Fútbol como deporte a cíclico es un referente de ello debido a la gran variedad de movimientos. Por eso es importante analizar de donde sale cada movimiento, para esto es necesario conocer la Habilidades Motrices básica y ver cómo evolucionan en el fútbol.

EL APRENDIZAJE MOTOR EN EL FUTBOL



El aprendizaje motor son aquellas adaptaciones y modificaciones de movimientos que con el entrenamiento y la experiencia motriz diaria se perfeccionan. Es el cúmulo de aquel bagaje de aquellos movimientos más repetidos con el fin de lograr muchos objetivos.

En el fútbol, sin intenciones de precisar, este aprendizaje es un proceso de apropiación, perfeccionamiento y estabilización del programa de un ideal motor, es decir que sea un movimiento propio tanto del deporte como del individuo (habilidad motriz básica), que con la búsqueda del objetivo por medio de la experiencia y entrenamiento se perfeccione (destreza motriz básica) y que se vuelva propia en la aplicación al deporte como gesto motor ideal (técnica).

HABILIDADES MOTRICES BASICAS EN EL FUTBOL

Aunque la connotación que se dé sea la de fútbol el concepto de habilidad motriz básica es general la cual considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, patear, entre otros movimiento, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

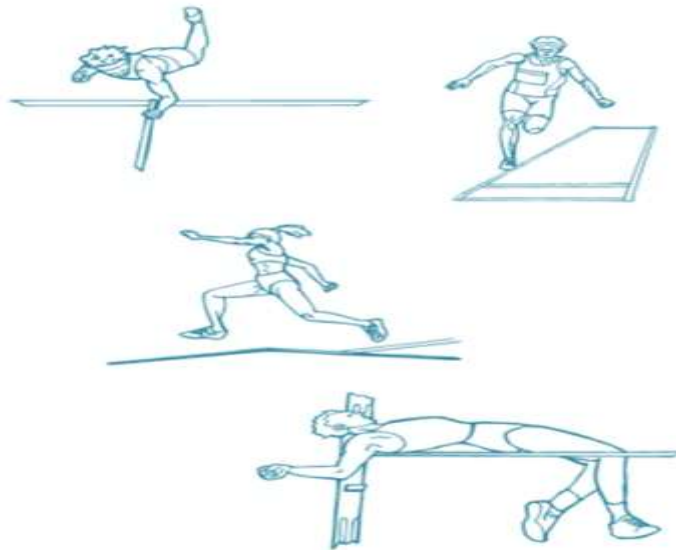
Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son: ser comunes a todos los individuos. Haber permitido la supervivencia. Ser fundamento de aprendizajes motrices. En el caso del fútbol estos aspectos se desarrollan entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y

desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

DESTREZAS MOTORAS BASICAS

Las destrezas deportivas son los movimientos básicos pero en formas más complejas y específicas, y llevan consigo a un perfil Técnico o gesto ideal motor del movimiento modelando hacia el deporte. En futbol buscando un perfil de la Técnica, estos patrones de movimiento lo clasificamos así:

Destrezas motoras especializadas (14 años): Aísla un número limitado de destrezas específicas que serán practicadas y perfeccionadas para el alto rendimiento. El nivel de ejecución depende del talento del individuo, y la especialización puede ir desde la competencia olímpica hasta las actividades recreativas seleccionadas.

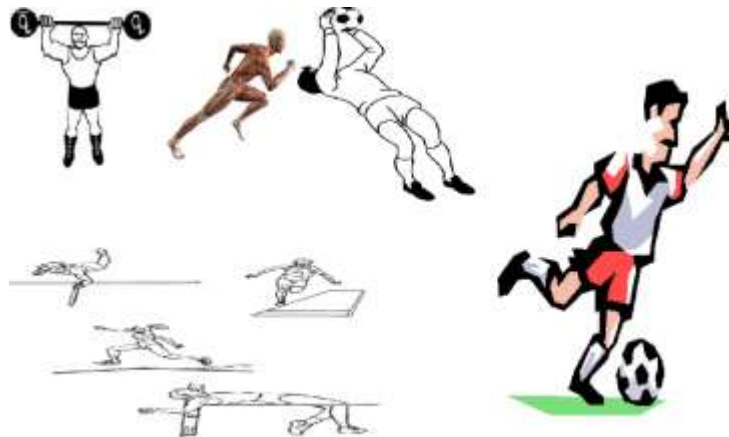


CUALIDADES Y CAPACIDADES MOTORES EN EL FUTBOL

El objetivos de la planificación del entrenamiento es llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer al deportista sus propias necesidades de movimiento, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto

básicas como específicas. Por tanto el alumno deberá conocer cuáles son esas capacidades de cara a evaluar su propia condición física de su deporte y planificar actividades que permitan mejorarla así como las condiciones de calidad de vida y salud.

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. En el fútbol son notables las siguientes: Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia



ENTRENABILIDAD DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DESTREZAS EN EL FUTBOL

Como entrenadores debemos tener la plena convicción que una buena estimulación en las primeras edades sobre la coordinación es la base de futuros rendimientos deportivos y sobre todo la base para el desarrollo permanente de muchas habilidades y destrezas técnicas del fútbol, así que en una excelente Clase de Educación física en la escuela o colegio es una muy buena oportunidad para explorar toda esa gama de posibilidades. Estas estimulaciones para la coordinación deben empezar la especialización con el móvil, para eso se está indagando en la verdadera importancia sobre las habilidades y destrezas en el fútbol, pero el desarrollo de estas en las primeras edades es básico, sin el móvil.

LOS VALORES HUMANOS EN EL FÚTBO

Los valores humanos son atributos conscientes y voluntarios aprendidos en el trayecto de la vida, que al aplicarlos permiten una mejor convivencia entre los seres humanos. Valor es un bien que busca la perfección y valor de la misma, conviene hacer notar que tiene una dimensión transcendental en la vida personal y social. El valor hace a la persona más digna, más noble y más humana.

➤ LA DISCIPLINA

Este valor es de acción general porque involucra la obediencia al cumplimiento de todos los actos y hábitos del ser humano, es decir persigue que se cumpla formal y estrictamente todos aquellos principios y hábitos de la conducta, para que se apliquen en beneficio de una sólida personalidad.

➤ EL RESPETO

Este es otro valor fundamental que juega en todo tiempo y en todo hogar, ya que tiene que ver con la dignidad que se debe a los demás, como la consideración y hasta veneración a Dios y la reverencia a los padres.

➤ LA RESPONSABILIDAD

Es un valor de mucha transcendencia en la formación ciudadana, porque de su aplicación dependerá el acierto de sus actos, así como la aceptación o no de sus actitudes ante los demás.

➤ EL CUMPLIMIENTO DEL DEBER

Es un valor humano que trata de asumir con el máximo sentido de responsabilidad, la ejecución de lo encomendado, en el momento oportuno para su realización; a su vez que dicho valor, se correlaciona con otros principios humanos.

➤ LA PUNTUALIDAD

La puntualidad debe ser enseñada como un valor hiperactivo, recuerde que es uno de los hábitos que los maestros controlan y exigen desde el jardín de infantes.

La puntualidad significa prontitud, diligencia, exactitud e el compromiso: es hacer las cosas a su debido tiempo y de llegar al sitio indicado a la hora establecida.

➤ **LA HONRADEZ**

Significa tener dignidad intachable y un proceder correcto, propio de la persona honrada para actuar con rectitud en las cosas y acciones permanentes de su vida. No se debe permitir que a protestó de la situación económica se trate de justificar aquello que proceden a delinquir, no es verdad que pueda justificar.

El calificativo de honrado solo se lo da a quienes proceden con honestidad y verdad.

➤ **LA SOLIDARIDAD**

Este valor tiene un ingrediente humano y es la adhesión al infortunio o desgracia de los demás, pues debemos enseñar que cuando se está caído debemos dar la mano y ayudar a levantar, lo más humano es poder dar el respaldo, la ayuda oportuna, la unidad en tiempos difíciles.

➤ **EL AFECTO**

Son los sentimientos afectivos puros de una persona hacia otra, es la propensión de querer desarrollar los más sublimes sentimientos de cariño y adhesión voluntariamente por otra u otras personas.

➤ **LA AMISTAD**

Es el afecto personal y desinteresado; la amistad es la sana actitud inseparable e incondicional de dos o más personas y esto indudablemente asegura unas relaciones interpersonales fructíferas.

El valor de la amistad se puede cultivar desde la infancia, porque la amistad es un atributo que se da espontáneamente, la amistad es como un puente que se construye y permite la unión de las personas entorno a ideales, sentimientos y actitudes que pueden ser comunes y particulares

LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO

Definición

Los fundamentos son los principios sobre los que se basa el juego del fútbol, los mismos que se desarrollan en el transcurso de un partido. Son aquellas situaciones subyacentes al juego que se condensan y se ponen en práctica a través de las acciones, independientemente de las técnicas y tácticas utilizados por los jugadores.

Se podría afirmar que los fundamentos son principios genéricos, simples, que si es que se llegan a conocer a profundidad y se utilizan de forma adecuada generan un rendimiento óptimo en el balompié.

LOS FUNDAMENTOS PRINCIPALES SON

UNIDAD FUNCIONAL

Es aquel fundamento que encierra todos aquellos aspectos que se desarrollan en un partido y que tienden a lograr un fin, un objetivo principal que es ganar. Esta unidad funcional depende de la suma y encadenamiento de acciones que puede producir la capacidad técnica de las jugadoras.

Para entender mejor este concepto es bueno distinguir entre las nociones de **PUESTO, POSICIÓN Y FUNCIÓN**, tres aspectos que suponen la colocación acertada y correcta de las jugadoras en el terreno de juego, de acuerdo a sus capacidades.



EL ESCALONAMIENTO

Es una forma pasiva o de base en que se distribuye a los jugadores de un equipo, tanto a la hora de defender como de atacar. Se divide en líneas y su propósito es el orden del conjunto a la hora de pasar del ataque a la defensa o viceversa.



Este esquema posicional no implica necesariamente la manera de funcionar de un equipo, sino que representa la ubicación conveniente de las jugadoras que lo integran. Es el punto de partida y la referencia en el campo.

EL DESPLAZAMIENTO POR LÍNEAS

Es la movilidad que ponen en práctica las jugadoras tanto para el ataque como la defensa. Es una ida y vuelta funcional antes que posicional. Es decir, todas las jugadoras de cada una de las líneas deben moverse cuando el equipo está en posesión de la pelota y estar a disposición en materia defensiva cuando el equipo pierda la posesión del balón.



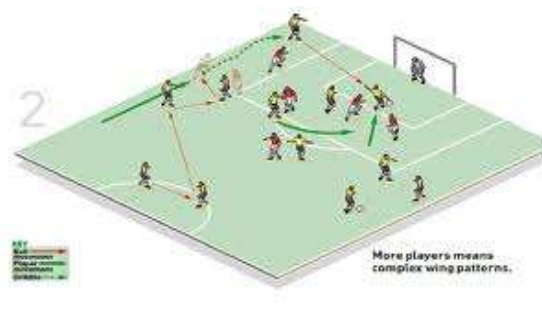
EL FUNCIONAMIENTO

EL funcionamiento de un equipo en su conjunto no depende del esquema sino más bien de la capacidad de las jugadoras para ejercer su dominio en el juego o adaptarse a las múltiples variantes que se producen a lo largo del enfrentamiento.



LA MOVILIDAD FUNCIONAL

La movilidad funcional está basada en la dinámica que surge del desarrollo mismo del juego. Esta sustituye el esquema posicional por un esquema funcional donde el sentido colectivo es lo principal. Antes que la estructura posicional lo que importa es la forma en que funciona y se mueve el equipo tanto defensiva como ofensivamente.



EI BLOQUE

Representa el número de defensas, volantes o delanteros que pueblan una determinada zona del campo, siempre en función del lugar donde se encuentre el balón en juego.



LA PROFUNDIDAD Y AMPLITUD EN ATAQUE

Es aquel fundamento de juego que supone que el ataque debe tener profundidad y amplitud en el frente con el objetivo de no limitar a los posibles receptores y que éstos no sean tomados por la marca rival. El exceso de conducción, las paradas y las pausas innecesarias y la repetición de pases cortos suelen retardar el juego y reducen los espacios a ocupar para llegar al gol. En ese sentido se debe tener en cuenta la distancia de juego, tanto para apoyar, como para sostener la acción ofensiva. Es decir, un ataque no debe restar espacios a quienes participan del mismo.



LA DISTANCIA DE JUEGO

Es la ubicación favorable que deben tener las jugadoras que no se encuentran en posesión de la pelota con respecto al poseedor del balón, tanto para sostener como para apoyar la acción de juego.



Esta distancia de juego no debe significar que a la progresión del ataque se le reste o quite el espacio necesario para seguir avanzando en pos del gol.

Boniface, Pascal: "Geopolítica del fútbol" en: Seguro, Santiago, Fútbol y Pasiones Políticas, Ed. Debate, Madrid, 1999.

➤ **Equipo largo**

Es aquel equipo que está distribuido de tal manera en la cancha que entre el último defensor y el primer atacante (aquel que se encuentra más cerca del área rival) existen más de 40 metros de distancia.

➤ **Equipo corto**

Es aquel conjunto que está compactado en todas sus líneas; es decir, existe una cercanía adecuada entre los jugadores para las acciones de apoyo y sostén, en ofensiva. Y viceversa para las acciones de cobertura y marcación en materia defensiva. Estos equipos se encuentran distribuidos de tal forma que se hallan agrupados generalmente en una distancia menor a los 40 metros antes mencionados.

➤ **Equipo partido**

Un conjunto se encuentra partido cuando existen muchas lagunas y fisuras entre sus líneas en situaciones de ataque o defensa. Así, las jugadoras que integran sus líneas no participan de la jugada, no suben ni bajan a compactar en bloque y dificultan el buen rendimiento colectivo.

LA SUPERIORIDAD NUMÉRICA

Es un fundamento de juego tanto ofensivo como defensivo que busca sacar ventaja de cualquier acción de juego, tratando de romper el equilibrio con más hombres en el sector donde se juega el balón, tanto para atacar como para defender.



➤ LADO FUERTE

Es el sector del terreno de juego donde se encuentra y se juega el balón. Generalmente es el espacio del campo hacia donde dirigen sus movimientos el mayor número de jugadoras. En este lugar se lucha y se disputa la supremacía de una superioridad numérica en función del balón.

➤ LADO DÉBIL

Es aquel sector del campo donde no se juega el balón. Generalmente en este se encuentra el menor número de jugadores en relación al otro lado de la cancha.

EQUILIBRIO NUMÉRICO

Es una situación de juego que ocurre cuando existe la misma cantidad de jugadoras atacantes y defensoras (adversarios) en determinado sector del campo de juego. En esta circunstancia la ventaja está en los pies del equipo poseedor del balón, pero en el desencadenamiento de las acciones no se sabe qué puede suceder.



➤ **Equilibrio numérico ofensivo**

Es aquella situación en la que la igualdad numérica está determinada por el equipo poseedor del balón. Ejemplo: ataque tres contra tres.

➤ **Equilibrio numérico defensivo**

Se atribuye al equipo en igualdad numérica que no está en posesión del balón. Ejemplo: al defender tres contra tres, el equipo que se halla en zona de peligro quedará desprotegido al no contar con superioridad numérica.

LA MARCACIÓN

La marcación está considerado como uno de los fundamentos de juego, y es la acción que realiza un jugador del equipo que no tiene la pelota sobre un rival, con el propósito de impedir el avance o que el adversario entre en posesión de la misma.



LA POSESIÓN DE LA PELOTA

Tener la pelota en posesión no implica necesariamente el predominio en el juego, lo importante es más bien saber utilizar esta posesión en beneficio del resultado.

Un equipo puede tocar hasta el cansancio pero no por ello profundiza su juego, desacomoda, produce sorpresa o llega con peligro al arco rival.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO ESTÁTICO

- Movimientos de cabeza y cuello hacia adelante, atrás, izquierda, derecha y lateralmente.
- Rotación de brazos, movimientos hacia arriba, centro, abajo acompañados con flexión de codos.
- Inclinación del tronco frontal, lateral y diagonalmente piernas y brazos estirados.
- Ejercicios sucesivos de flexión de rodillas, piernas hacia atrás con dirección a los glúteos.
- Muslo hacia arriba 90° alternadamente flexionando ligeramente la rodilla.

CALENTAMIENTO GENERAL DINÁMICO

- Trote continuo en línea recta levantando nuevamente el talón y flexionando la rodilla hacia adelante y atrás.
- Desplazamientos en forma laterales: hacia la izquierda y derecha cruzando los brazos alternadamente.
- Desplazamientos en zigzag flexionando las rodillas, coordinando la flexión con el desplazando.
- Velocidad en distancias cortas hacia adelante, atrás, izquierda, derecha y combinados.
- Ejercicios respiratorios: inhalar y mantener el aire interiormente por unos segundos y luego exhalar.

EL FÚTBOL



Según Dietrich Harre (1972) "Sobre el concepto de velocidad, viene caracterizada la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible.

Carmelo Bosco (1990) habla de la capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador. Es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado".

Tadeusz Ulatowski (1979) considera a la rapidez como "la capacidad de realizar un acto motor en el menor tiempo posible, en las condiciones establecidas".

Según Enrico Arcelli (1986) existen algunos términos relacionados con el de velocidad, como por ejemplo "agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad de punta. En este punto es conveniente aclarar que significa la rapidez, concepto que como ha planteado el Dr. Arcelli está relacionado íntimamente con el de velocidad.

La rapidez se subdivide en simple y compleja y en cíclica y acíclica. Se considera simple cuando se hace un gesto en el menor tiempo posible, como por ejemplo extender un brazo flexionado. Por el contrario es compleja cuando se realizan diversos gestos motores, como por ejemplo: para la pelota, driblear y cambiar de dirección. La rapidez cíclica es propia de los deportes en los cuales el movimiento

es similar y continuo a ambos lados del cuerpo, tales como natación, ciclismo y carreras atléticas. Es a cíclico en deportes donde la variación continua del juego hace que los movimientos a ambos lados del cuerpo sean distintos, por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, basquetbol y otros.

FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN

MECANICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

TÉCNICA

Es el dominio del balón en todos los aspectos, la técnica solo la podemos manejar mediante un entrenamiento constante. La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

Carrión, Fernando: "La gol-balización del fútbol ecuatoriano", en: Revista Quehace, Lima, 2005.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

a).- EL PASE

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

b).- TIPOS DE PASE

➤ DE ACUERDO A LA DISTANCIA

Pases cortos

Pases largos

Pases medianos

➤ DE ACUERDO A LA ALTURA

Pase a ras del suelo

Pase a media altura

Pase por elevación

➤ DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

Con la parte interna de pie

Con la parte externa del pie

Con el empeine

Con la punta

Con el taco.

c).- LA CONDUCCIÓN.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

DIETRICH, Harre. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Edit. Estadium, Bs. As., 1987.

TIPOS DE CONDUCCIÓN

SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE

La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) CON LA PARTE INTERNA DEL PIE

Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) CON EL EMPEINE

Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) CON LA PUNTA DEL PIE

Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) CON LA PLANTA DEL PIE

Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

SEGÚN LA TRAYECTORIA

a) Conducción en línea recta

- b) Conducción en zigzag (slalom)
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALON

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hachar rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

ANÁLISIS TÉCNICO

El dominio del balón en forma individual, significa coordinar los gestos técnicos y físicos necesarios e indispensables para la práctica de la disciplina del fútbol; los mismos que se deben desarrollar en el Proceso Enseñanza e Aprendizaje para una mejor formación deportiva de las estudiantes.

CONDUCCIÓN DEL BALÓN INDIVIDUAL

- Conducir el balón a un ritmo lento hacia adelante con el borde interno, perfil izquierdo y derecho.
- Realizar enganches hacia adentro con el perfil derecho e izquierdo en espacios de 10 metros.
- Conducir el balón, frenar y regresar manteniendo el control del balón en un espacio de 5 metros.
- Conducir el balón en el aire golpeándolo con el empeine y muslo, derecha e izquierda en una distancia de 10 metros.
- Dominio del balón con la cabeza y conducirlo en una distancia de 5 metros.

EL DRIBLING

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta.

❖ LA FINTA

Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

OBJETIVOS DE LA FINTA

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(ENGAÑO SIN BALÓN = FINTA)

CARACTERÍSTICAS DEL DRIBLING

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

TIPOS DE DRIBLING

1) SEGÚN LA COMPLEJIDAD DE LA EJECUCIÓN

a) DRIBLING SIMPLE

Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) DRIBLING COMPUESTO

Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2) SEGÚN LA POSICIÓN DEL ADVERSARIO

a) DRIBLING DE FRENTE

Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA DETRÁS

Es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario.

El jugador tiene que necesariamente desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA AL COSTADO

Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

3) SEGÚN LA ACCION DEL QUE DRIBLEA

a) DRIBLING EN VELOCIDAD

Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar.

b) DRIBLING DE PROTECCIÓN

Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) DRIBLING CON ENGAÑO

Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tengan los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del dribling. La finta está presente también.

EL REMATE

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

TIPOS DE REMATE

DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semivolea o contra bote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de semi chalaca.
- g) Remate de media vuelta.

DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.
- c) Remate con efecto.

ANÁLISIS TÉCNICO

La conducción del balón en pequeños grupos, son técnicas o tipos de entrenamiento que sirven para conocer e identificar los gestos técnicos de las compañeras de equipo, para un mejor entendimiento futbolístico en el campo de juego.

REMATES AL ARCO CON BALÓN DETENIDO Y EN MOVIMIENTO

- Remates al arco a ras de piso con el borde interno y con la pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco a media altura, borde interno con la pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco a ras de piso con el empeine pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco a media altura con el empeine pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco con el empeine y el borde a media altura (de bolea), pierna derecha e izquierda.
- Desborde hacia la derecha e izquierda y remate a media altura hacia el arco.

ANÁLISIS TÉCNICO

Los remates al arco con balón detenido y en movimiento, son circunstancias del juego en donde se puede definir y convertir un gol, pero se debe cumplir con una conjugación de gestos técnicos al momento de rematar para lograr eficiencia en el momento de su ejecución.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

TÁCTICA EN EL FÚTBOL

Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

Principios tácticos de base

Los principios tácticos de base se dividen en generales, ofensivos y defensivos y son una suma de frases que según la dinámica del juego pretenden dar una idea general al jugador, frases de fácil comprensión y rápido análisis.

Características

Estos principios de juego desarrollan unas cualidades morales e intelectuales que

Metodológicamente se trabajan a partir de los juegos tácticos menores y de los juegos simplificados. Sus características son:

Son claves en las etapas básicas: fundamentación e irradiación

a - Permiten la adquisición de una concepción táctica global y general.

c - Facilitan la interpretación de los principios tácticos de evolución.

d - Son de fácil comprensión y rápido análisis.

Principios generales defensivos y ofensivos

- Hacer lo más fácil
- Acompañar la jugada
- Movilidad constante
- Jugar a lo ancho y a lo largo
- Visión periférica
- Dominar la idea de bloque
- Dominar la idea de cambio de juego
- Entregar y correr a un espacio 1 - Seguridad ante todo
- Saber ubicarse
- Saber retroceder
- Marcación es sinónimo de anticipación e interceptación
- Cooperación con el compañero eludido
- Salir jugando
- Jugar con el arquero1 - Abrir la cancha
- Ganar la línea de fondo
- Dominio del 2 x 1
- Dominio de la pared
- Jugar sin balón ocupando espacios
- Hambre de gol
- Rematar y seguir la jugada
- Dominio de los fundamentos técnicos

Principios tácticos de evolución

Los principios tácticos de evolución están divididos en principios defensivos y principios ofensivos; según la dinámica general del juego.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.

Desmarques: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón.

Ataques: Es intentar llegar a la portería adversaria, con balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.

Desdoblamientos: Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Espacios libres: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación) La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos Ocupación.

Apoyos: Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.

Paredes: Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Conservación del balón/Control del juego: Son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.

Ritmo de juego: Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

Cambios de ritmo: Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.

Cambios de orientación: Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.

Velocidad en el juego: Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.

Progresión en el juego: Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón.

Marcajes: Aquellas acciones que se realizan las jugadoras de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

En el aspecto individual se pueden realizar al hombre, por zonas o mixto.

En el aspecto colectivo se puede realizar el marcaje combinado, coberturas (a compañeros), permutas (con compañeros) y pressing.

Repliegues: Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.

Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Permutas: Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

Desdoblamientos: Son una serie de acciones que permiten, ante todo, no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda de la compañera ofensiva cuando pierde el balón, volviendo éste para ocupar el lugar de la compañera que le ayudo.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. Se hace vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadoras adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia. Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Anticipación: Es la acción físico – mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.

Interceptación: Es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

Pressing: Acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

ANÁLISIS TÉCNICO

Las actividades tácticas, son conocimientos básicos que el estudiante debe conocer para tener una idea de su movilidad en el terreno de juego y poder tener un mejor desenvolvimiento individual y colectivamente en el momento de su aplicación.

Fase de Regeneración Corporal

- Ejercicios de Elongación Muscular.
- En parejas: apoyados en los hombros haciendo presión hacia el centro simultáneamente.
- Individualmente flexión de rodilla y talones hacia los glúteos una sola insistencia 15 segundos aproximadamente.
- Brazos extendidos hacia arriba y en puntas de pies estirar lo más que se pueda.
- De cúbito ventral apoyarse con las manos en el piso e ir hacia arriba y atrás ligeramente.

ANÁLISIS TÉCNICO

Los ejercicios de elongación muscular, son aquellos ejercicios específicos que permiten adaptar las fibras musculares para una determinada actividad física, además de facilitar la recuperación general del cuerpo después de un esfuerzo Físico.

EL TRABAJO DEL ENTRENADOR COMO PROFESOR

El profesor es el encargado no solo de enseñar la técnica y la táctica del fútbol desde las edades infantiles, sino ser modelo Educador, en todos aquellos parámetros relacionados con el deporte y la enseñanza.

Ser Profesor, no basta, hay que ser un Profesor eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a las estudiantes las herramientas necesarias para conseguir el éxito.

Uno de los elementos clave para que el buen aprendizaje se produzca está en saber que hay que decir y cuando decirlo. Las instrucciones eficaces son aquellas

que indican a la jugadora, de una manera bien clara, que ha de hacer y como lo ha de hacer.

PASOS PARA FÚTBOL FEMENINO



RECUERDA QUE EL FÚTBOL ES UN DEPORTE DE EQUIPO

Mantén siempre este concepto en tu cabeza. Nunca juegues por la gloria personal, sino por el bien de todo el equipo. Es mejor sacrificar algo de reconocimiento personal y hacer sacrificios por el equipo.



TRATA DE MOVER MÁS EL BALÓN QUE TU CUERPO

Es una estrategia para ahorrar energía. Si te pones a correr todo el tiempo por el campo, te cansarás en menos de 10 minutos. Recuerda que el balón se mueve

mucho más rápido que tú. Es mejor, entonces, hacerlo circular en vez de moverte por el campo. Ahorra energías para cuando necesites correr de verdad.



ANTICIPATE

Esta es una buena técnica así estés atacando o defendiendo. Anticípate cuando el balón venga hacia ti. Lo mejor es saber qué hacer con el balón en el momento que llegue a ti. La anticipación es igualmente importante cuando estás defendiendo. Si puedes prever el siguiente movimiento que realizará tu oponente, aumentarán tus posibilidades de detener su juego. La velocidad es crucial en este juego.



PRESIONA

No dejes que tu oponente reciba el balón con facilidad. Oblígale a recibirlo de espaldas y presiónalo para que cometa un error al tratar de recibir el balón y evitar

que tú lo obtengas. Ten cuidado, sin embargo, de cometer falta o de lastimar a tu oponente.



USA EL ELEMENTO SORPRESA

No realices movimientos muy obvios. Lanza el balón con dirección a las espaldas de los defensores para que uno de tus compañeros corra a recibirla. Cambia el ritmo del juego. Empieza rápido y cuando tu oponente se acerque a ti, detente repentinamente y luego empieza a correr, esto provocará que tu adversario pierda el paso y te dará la posibilidad de ganar espacio. Cuando regatees con el balón, no seas predecible. Si acabas de hacer una jugada con un defensor, dicho jugador estará más preparado cuando tú hagas la misma jugada, así es que ve variando un poco con tu forma de juego.



JUEGA POR LAS BANDAS

Si hay demasiados jugadores en el centro, el juego se dificultará en esa área, así es que pasa el balón a los carrileros (laterales) para que exploten las bandas. Avanza por las bandas y luego envía el balón al centro para que algún delantero

termine la jugada en gol. Consejo: Ten cuidado de no patear el balón hacia fuera del campo de juego cuando juegues por las bandas.



USA LA TRIANGULACIÓN

Jugar en grupo puede romper aún las defensas más fuertes. Usa los jugadores a tu alrededor para que realicen pases veloces el uno al otro, esto crea confusión en tu oponente y puede abrir un espacio para que alguien o remate al arco o haga un pase en profundidad.



MANTENTE ATENTO

Recuerda que el juego no termina hasta que el árbitro lo dice. No relajés el juego solo porque estás ganando y queda poco tiempo. Un gol en el último minuto puede hacerte perder un partido e incluso un campeonato.



MUESTRA TU ESPÍRITU COMBATIVO

Si el entrenador se da cuenta del coraje que pones en el juego, tus posibilidades de ser incluido en el equipo titular serán mayores. Nunca te rindas, ayuda a tus compañeros, defiende y ataca y deja que tu actitud inspire a tus compañeros.



DESARROLLA TU SENTIDO DE ORIENTACIÓN

Tener una buena orientación y una visión completa del juego es difícil cuando estás justo en el campo de juego. Conocer las posiciones de tus compañeros y de tus adversarios te da una mejor perspectiva y te ayuda a planear tu siguiente movida con mucho más éxito.



COMUNÍCATE CON TUS COMPAÑEROS

Comparte con tus compañeros el sexto sentido para poder anticipar lo que pasará y ver con claridad lo que ocurre en el campo y, al mismo tiempo, mantenerte atento a lo que ocurre directamente en el campo aunque no seas partícipe de la jugada que se está llevando a cabo.



PRACTICA

Invierte al menos una hora diaria en practicar, ya sea tú solo, con un amigo o con tu entrenador, trabajando en los movimientos que necesitas mejorar. Una de las técnicas que debes practicar es mantener el balón bajo. Trata de golpear suavemente el balón por lo bajo e ir gradualmente aumentando la intensidad.

Un error que comete la mayoría de los equipos y las jugadoras es que todas las jugadoras se amontonan alrededor del balón. Si un oponente tiene el balón, una

persona es suficiente. Si un compañero tiene el balón, dale algo de espacio. Pero recuerda tener un jugador cerca del que tenga el balón o de quien quiera quitarles el balón.

DIVIÉRTETE

Este es el consejo más importante de este artículo, así es que pon atención. Si no te diviertes al jugar a este juego, entonces no tiene sentido que lo juegues.



SANPEDRO MOLINUELO, J. Fútbol: Las acciones de juego. Análisis metodológico de los sistemas. Gymnos. Madrid, 1997.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías: acondicionamiento general (acondicionamiento aeróbico), acondicionamiento específico (acondicionamiento anaeróbico), entrenamiento en velocidad, y entrenamiento en fuerza y potencia. Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

RESISTENCIA GENERAL

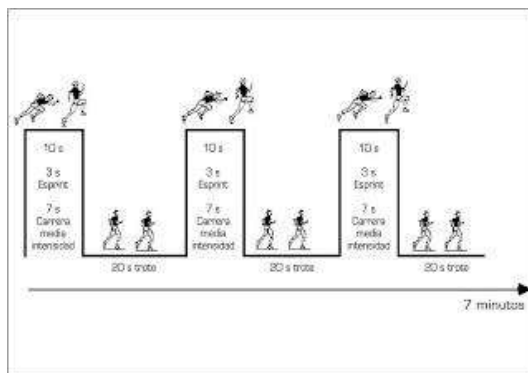


Figura 54: Ejemplo de carrera intermitente en el entrenamiento del fútbol.

La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO



Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno para satisfacer los requerimientos de energía. El acondicionamiento específico entrena al atleta para desempeñarse en la competición.

Velocidad

La velocidad puede definirse de varias maneras diferentes. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: velocidad de carrera corta (sprint), agilidad y velocidad técnica.

- La velocidad de sprint (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.
- La agilidad es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota

- La velocidad técnica es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

FRAILE ARANDA, Antonio. Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid, 2003.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO



El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica.

Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos.

EJERCICIOS FUNDAMENTALES

Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas. Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor.

Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica.

Cuando enseñe una nueva técnica, primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágales integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.

EJERCICIOS RELACIONADOS CON LOS PARTIDOS

Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una aptitud para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de defensa pasiva. Enséñeles a los jugadores a correr para crear buenos ángulos desde donde efectuar y recibir pases.

SITUACIÓN DE LOS PARTIDOS

Los ejercicios que asemejan la situación de los partidos les permiten a los jugadores practicar una técnica bajo presión total por parte de un oponente. Simule las situaciones de los partidos asignándoles a los jugadores un arco para atacar y un arco para defender.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA FÚTBOL

El equipamiento de las jugadoras

Seguridad: Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. Grupo Docente. Ed. Océano, España, 2002.

Equipamiento básico: El equipamiento básico obligatorio de un jugador comprende los siguientes artículos separados entre sí:

- Un jersey o camiseta.
- Pantalones cortos.
- Medias.
- Canilleras / espinilleras.
- Calzado.

Guardametas

- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores, el árbitro y los árbitros asistentes.

Equipo opcional

- Un jugador no debe usar o llevar ningún equipamiento que resulte peligroso para él mismo o para otro jugador.
- El equipo protector moderno, tal como protectores de cabeza, máscaras faciales, rodilleras y protectores del brazo hechos en material blando y se consideran peligrosos y por lo tanto se permite.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

- Resmas de Papel Bond
- Anillados
- Esferográficos
- Carpetas
- Cartuchos de Tinta
- Impresiones
- Portátil
- Flash
- Internet
- Libros
- Diccionario

MÉTODOS

El presente proyecto investigativo es de carácter hipotético – deductivo, ya que se fundamenta en los objetivos e hipótesis planteadas, además se emplearon los diferentes métodos e instrumentos que se detallan en la metodología, se trabajó con la estadística descriptiva, para analizar y detallar cada uno de los fenómenos inmersos en esta investigación.

Método Empírico

Es un modelo de investigación científica, que se basó en la experimentación, que junto a la observación del problema y su análisis estadístico respectivo.

Método Inductivo

Se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y recomendaciones para las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato.

Método deductivo

Con este método se logró analizar el problema general, para luego ir analizando cada una de sus causas y efectos, que se obtuvieron mediante la entrevista realizada a las estudiantes de 1° y 2° año se determinó así la ausencia de aplicación de fundamentos técnicos y tácticos.

Método Científico

En este método se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con la organización de la Cultura Física, y su incidencia en la masificación del fútbol en el COLÈGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO, a través del estudio Teórico - Práctico se logró analizar las diferentes variables.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta.- Se aplicó a 20 estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato el cuestionario que se elaboró de acuerdo a los indicadores acerca de los fundamentos técnicos y tácticos del mismo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo y muestra comprende las estudiantes de primero y segundo año de bachillerato del COLÈGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO.

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA	TOTAL
Estudiantes	100	20	20
TOTAL	100	20	20

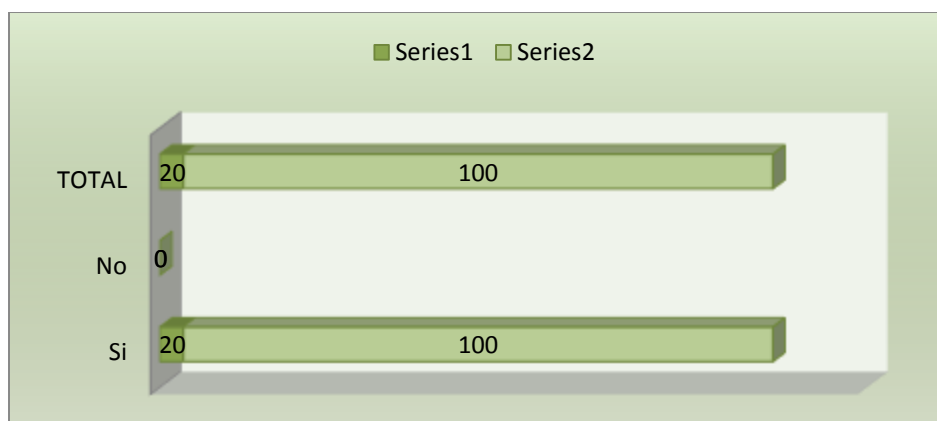
f. RESULTADOS

EL FÚTBOL Cuadro 1

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol.

El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

Según los datos obtenidos por los estudiantes se obtuvieron el 100% de que el fútbol es importante para practicar e desarrollar los fundamentos técnicos y tácticos dentro del juego.

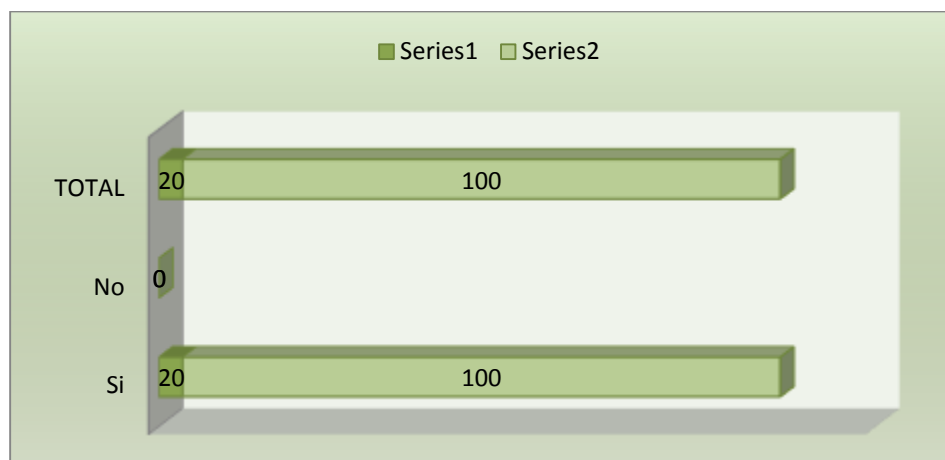
IMPORTANCIA DEL FÚTBOL

Cuadro 2

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas. 2014



INTERPRETACIÓN

El fútbol es quizás el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no sólo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. Por último, el fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente también Estados Unidos. Así, el campeonato mundial de fútbol como muchos otros torneos internacionales y locales significan un importante movimiento de capitales que son puestos por multinacionales, particulares u organizaciones de todo tipo.

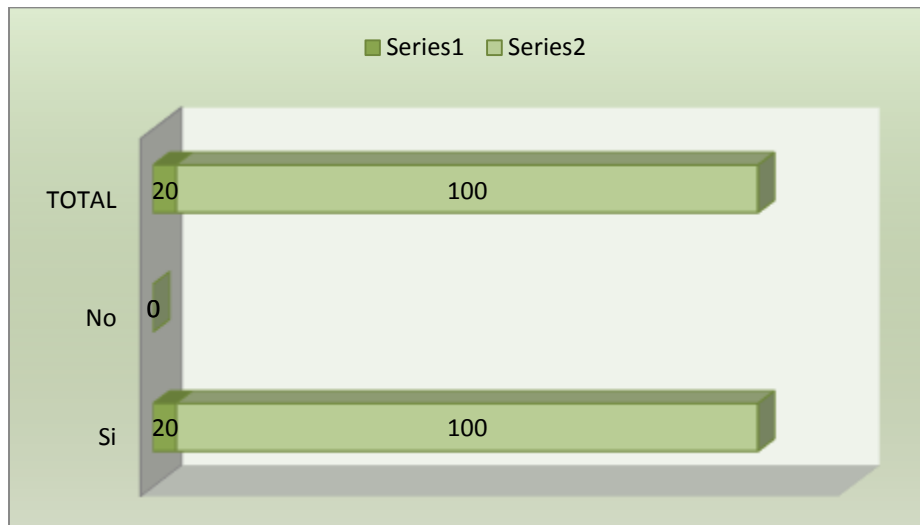
Según la variable se obtuvo de las encuestas el 100% de que el fútbol es importante para la reacción y la acción rápida necesaria para el rendimiento físico.

TÁCTICAS Y TÉCNICAS

Cuadro 3

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.
Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

TÉCNICA

Se podría concebir la técnica deportiva como un sinónimo de aprendizaje motor. Sería el modelo ideal del gesto o movimiento que se pretende conseguir

TÁCTICA

1. Intentar conseguir el objetivo principal, por ejemplo ganar al adversario.
2. Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo, por ejemplo el entrenador planifica el ciclo del equipo (largo plazo), la temporada (medio plazo) o la próxima competición (corto plazo), en función de la competición, días de entrenamiento, etc.

Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen, como por ejemplo la selección de los deportistas, planificar los entrenamientos, la alimentación correcta, etc.

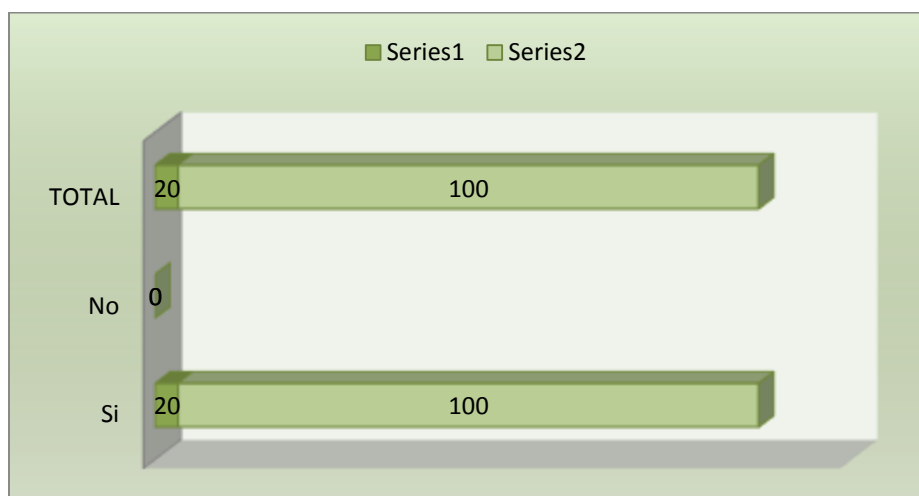
Según los datos se obtuvo el 100% de que es necesario conocer los fundamentos técnicos y tácticos para practicar el fútbol las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato del COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA.

ESPACIO SUFICIENTE

Cuadro 4

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.
Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

Hoy en día los espacios en el fútbol profesional son cada vez más escasos. Se corre y se juega a gran velocidad; se cuenta con escasas décimas de segundo para observar a quien pasar y acertar, es decir es importante la amplitud, pero a igual a reducido espacio se practica el fútbol lo más importante es el esfuerzo físico, la agilidad y capacidad de desenvolverse dentro del campo.

De acuerdo a los datos se obtuvo el 100% de que el establecimiento cuenta con un espacio suficiente para el desarrollo de la práctica del fútbol.

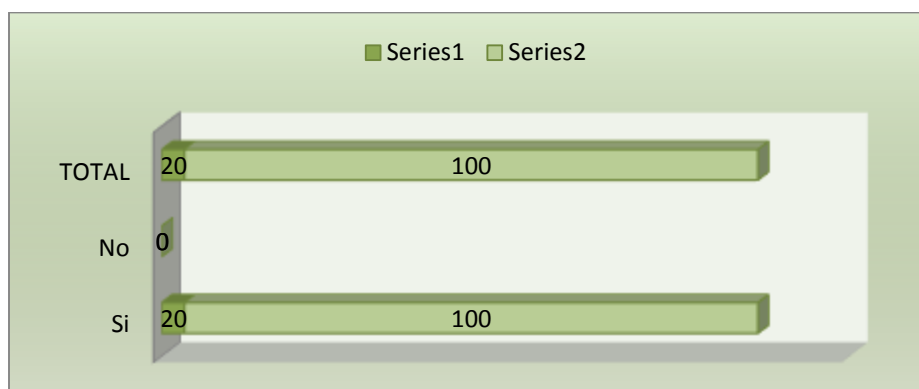
FORMAN GRUPOS

Cuadro 5

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

Mantén siempre este concepto en tu cabeza. Nunca juegues por la gloria personal, sino por el bien de todo el equipo. Es mejor sacrificar algo de reconocimiento personal y hacer sacrificios por el equipo.

De acuerdo a esta variable se obtuvo el 100% de que se deben formar grupos para formar equipos y que ganen las mejores jugando el fútbol las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato.

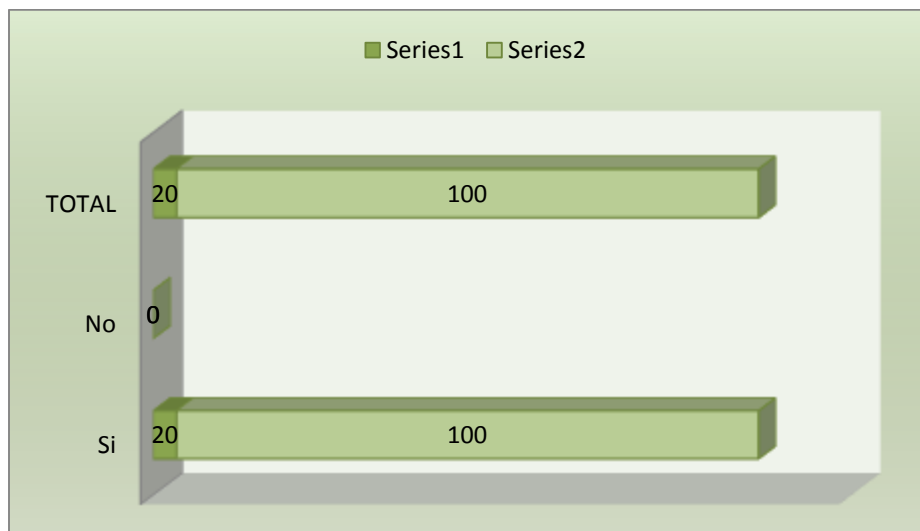
FÍSICO PARA JUGAR

Cuadro 6

DESCRIPCIÓN	F	%
Si	20	100
No	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

El fútbol es uno de los deportes más exigente físicamente, principalmente debido a la gran cantidad que hay que correr en un partido de 90 minutos. Aunque en general los factores de condición física de un jugador influyen en su habilidad para mantener los niveles de energía, otras áreas de enfoque, como la dieta, dormir bien y entrenamiento especializado, también pueden ayudar a mejorar la resistencia del jugador mientras juega fútbol.

Según la variable se obtuvo el 100% de las encuestas aplicadas a las estudiantes de 1° y 2° año de Bachillerato para jugar fútbol se debe tener físico es decir, resistencia, agilidad, velocidad, coordinación entre otros.

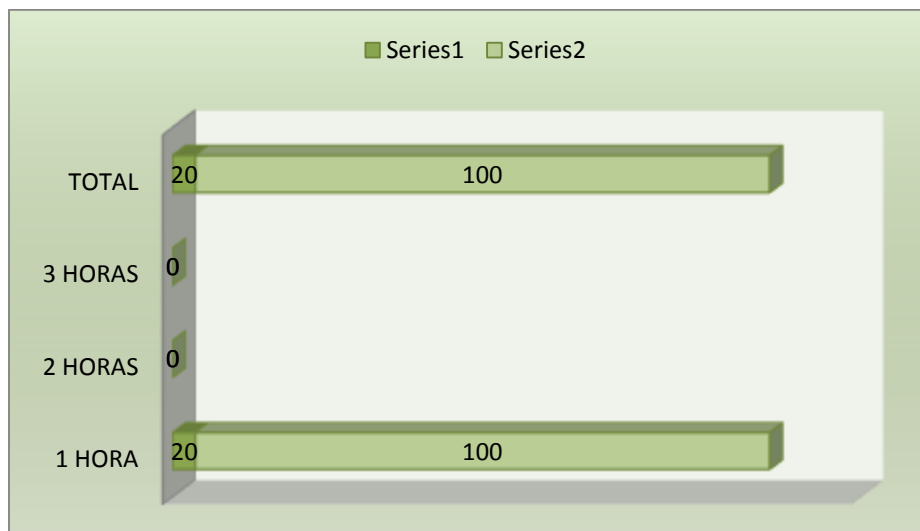
HORAS DE FÚTBOL

Cuadro 7

DESCRIPCIÓN	F	%
1 HORA	20	100
2 HORAS	0	0
3 HORAS	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas. 2014



INTERPRETACIÓN

Es apropiada que se practique unas 2 horas, la mayoría de colegios entrena con esa medida de tiempo de 1 hora las cuáles deben de ser bien aprovechadas, si quieres mejorar esto, puedes practicarla, cada día mejorando, perfeccionando lo que quieres, hacer, un día, puedes hacer lo que es el control, haces unos ejercicios previos con el balón, como hacer que el balón no se caiga y darle vueltas a la cancha con el balón, entre otros.

De acuerdo a esta variable se obtuvo que el 100% de estudiantes reciben una hora de clases pero que a veces no practican nada de lo que es el fútbol y ninguna actividad física.

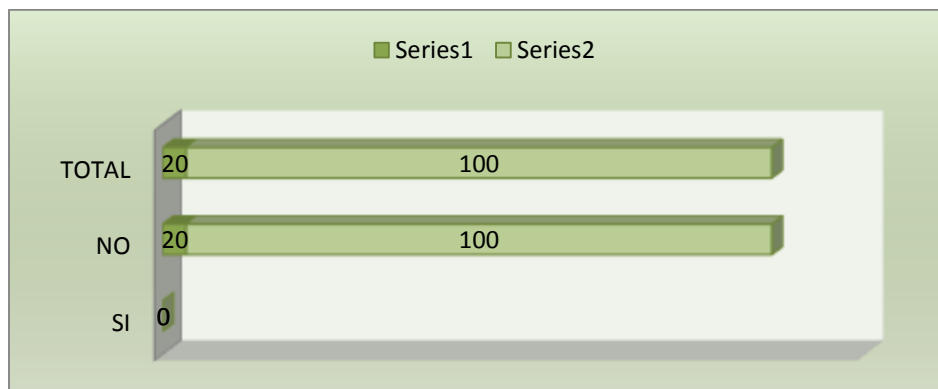
CAPACES DE RESOLVER JUEGO

Cuadro 8

DESCRIPCIÓN	F	%
SI	0	0
NO	20	100
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

El gran interés en conseguir resolver un problema de fútbol, una correcta ejecución de los gestos técnicos y tácticos una situación real del juego, es ponerle interés sin distraerse y estar atento a todas las dificultades que se presente.

Según esta variable se obtuvo el 100% de que no son capaces de resolver un juego en este caso el fútbol porque no han desarrollado ninguna clase referida a cuales son los fundamentos, las tácticas del fútbol.

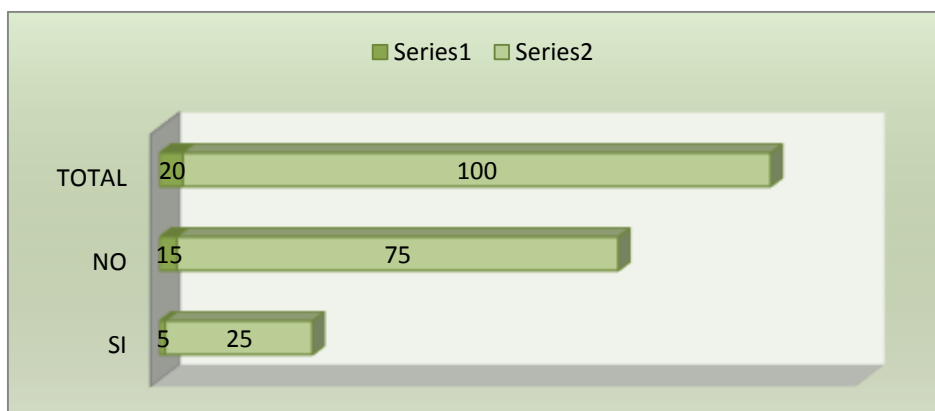
EN EL FÚTBOL SE DEBE REALIZAR CALENTAMIENTO

Cuadro 9

DESCRIPCIÓN	F	%
SI	5	25
NO	15	75
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

Es norma generalmente aceptado por los jugadores y técnicos el efectuar antes de los entrenamientos o partidos a jugar, prácticas de ejercicios físicos de carácter general y localizado. Destinados a poner en un estado óptimo de funcionamiento física y psíquicamente, al organismo ante posteriores esfuerzos que exigirán mayor intensidad y rendimiento.

Es el calentamiento práctico comúnmente extendido y que dentro de la mecánica del equipo el jugador debe individualizar acorde a sus características físicas y psíquicas.

De acuerdo a los datos obtenidos el 25% si se debe realizar calentamiento antes de la práctica del fútbol, mientras el 75% respondió que no es importante calentar antes de jugar según el criterio de las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato.

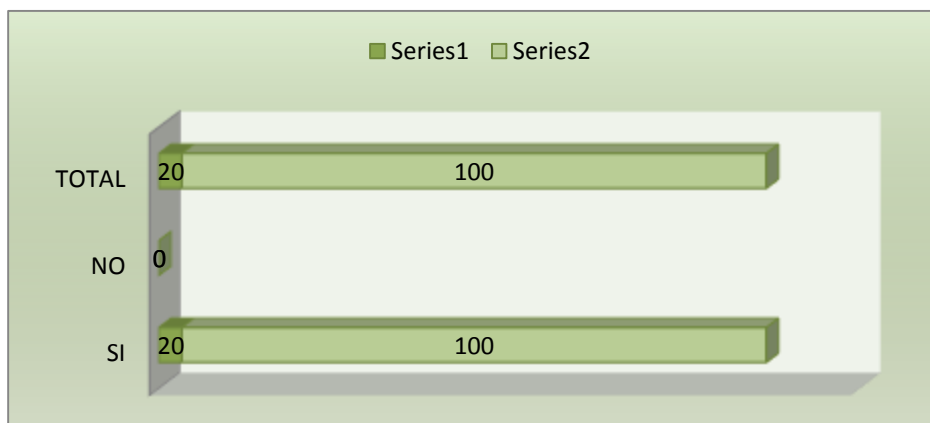
ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA PARA EL SER HUMANO

Cuadro 10

DESCRIPCIÓN	F	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar actividad física de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Según esta variable el 100% de estudiantes dicen que es necesario tener buena actividad física para poder desenvolverse de manera equilibrada ante cualquier obstáculo que se genere dentro del juego.

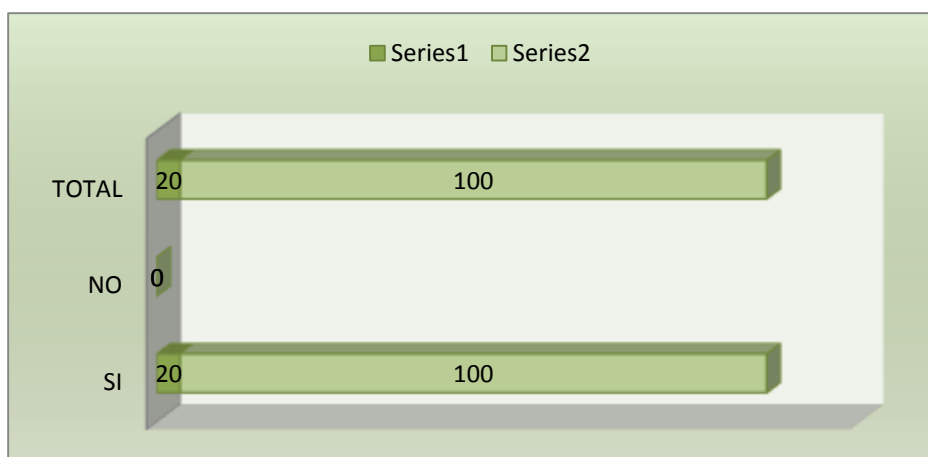
EL FÚTBOL CONTRIBUYE AL FOMENTO DEL BIENESTAR Y SALUD

Cuadro 11

DESCRIPCIÓN	F	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas. 2014



INTERPRETACIÓN

Existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

De acuerdo a esta variable el 100% de las encuestas aplicadas a las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato el fútbol contribuye al bienestar y la salud de la deportista.

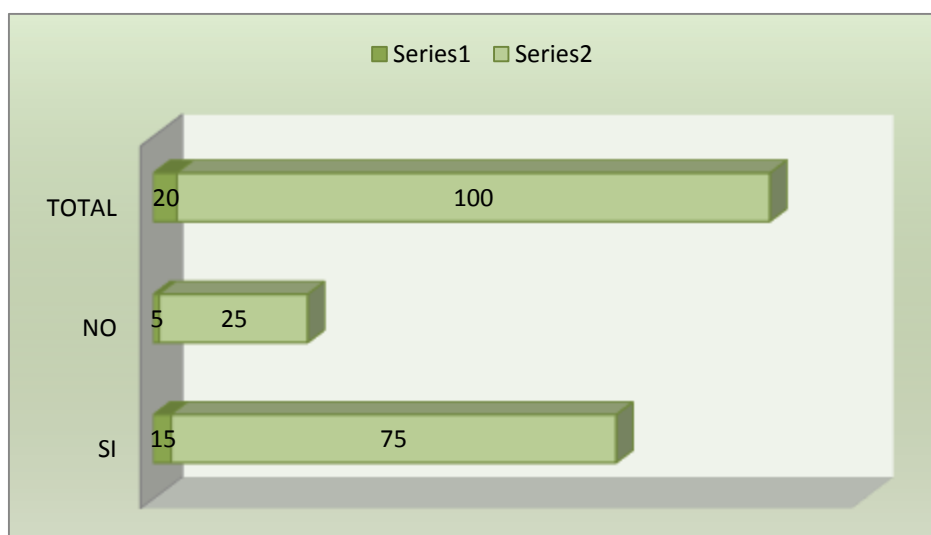
EL FÚTBOL SOLO LO REALIZAN LAS RÁPIDAS, FUERTES Y RESISTENTES

Cuadro 12

DESCRIPCIÓN	F	%
SI	15	75
NO	5	25
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes del COLEGIO 27 DE FEBRERO.

Elaborado por: Edwin Edison Quevedo Rojas.2014



INTERPRETACIÓN

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras.

Según la variable se obtuvo el 75% de que el fútbol si lo realizan las más rápidas, fuertes y resistentes, mientras el 25% más cree que no es necesario tener resistencia, ni ser fuerte ni rápida por lo que es importante y necesario para poder tener gran capacidad física.

g. DISCUSIÓN

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

El desconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol por parte de las estudiantes de bachillerato del COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO no permiten desarrollar las habilidades y destrezas motrices.

ANÁLISIS

Para demostrar la hipótesis se utilizó los primordiales resultados de la investigación de campo.

En el cuadro # 3 también se da a conocer que las estudiantes quieren conocer cuáles son las taticas y técnicas del fútbol, el cuadro # 5 de las encuestas aplicadas a las estudiante, el 100% las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato indican que se deben formar grupos para realizar el juego de fútbol; en el cuadro # 6 el 100% de estudiantes responden que se debe tener físico para jugar fútbol y dominar la pelota ,; En el cuadro # 7 el 100% de estudiantes responden que en la hora de clases de educación física les debe dar clase relacionadas a los fundamentos y a practicar el fútbol, en el cuadro #8 no las estudiantes no tienen la capacidad de resolver un juego y en el cuadro # 9 el 25% de estudiantes creen que si se debe realizar un calentamiento antes de jugar fútbol, pero el 75% dice que no es necesario el calentamiento.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de estudiantes manifiestan que las orientaciones del docente de Educación Física no son las adecuadas no tiene mucho interés al momento de realizar sus clases, ni promueve de manera adecuada la práctica del fútbol, las estudiantes expresan que tienen poco interés y entusiasmo a la hora de enseñar su clase el docente de educación física, además en una hora creo que se debe conocer cuáles son los fundamentos técnicos y tácticos necesario para el fútbol ;

además se el docente es la prioridad principal para enseñar los fundamentos técnicos y tácticos y antes de practicar el fútbol se debe realizar un calentamiento previo antes de la ejecución, por ende es necesario que conozcan cuáles son las capacidades físicas para obtener buenos resultados dentro del juego.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis manifestando la ausencia de aplicación de fundamentos técnicos y tácticos necesarios para practicar el fútbol por lo tanto se aprueba la hipótesis.

h. CONCLUSIONES

- Las estudiantes de 1º y 2º año de bachillerato no realizan la práctica del fútbol ni conocen los fundamentos técnicos como tácticos que deben realizar para jugar fútbol.
- Se llegó a la conclusión que las autoridades del establecimiento no controlan las clases que desarrollan el docente de educación física a las estudiantes de 1º y 2º año de bachillerato es decir existe deficiencia en la enseñanza.
- Se pudo constatar en las clases de educación física, que las estudiantes de bachillerato no tienen una cobertura básicamente práctico dentro de su clase, siendo el principal inconveniente la ausencia de fundamentos tácticos y técnicos por parte del docente.
- Por otro lado, ha quedado demostrado que un porcentaje elevado, de estudiantes no realizan calentamiento antes de realizar la práctica del fútbol es decir carecen de desconocimientos.
- Las estudiantes de 1º y 2º año de bachillerato del Colegio Técnico Fiscal Mixto 27 de Febrero no desarrollan sus habilidades y destrezas físicas en la clase de Educación Física y durante un juego práctico.

i. RECOMENDACIONES

- Se les recomienda a las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato que practiquen el fútbol de manera táctica y técnica con el fin de mejorar el aprendizaje deportivo y obtener un mejor rendimiento físico.
- A las autoridades del establecimiento se les recomienda que controlen las clases que desarrolla el docente de educación física con la finalidad de que conozcan cuáles son las habilidades y fortalezas, así como las debilidades y oportunidades que se deben realizar para un cambio oportuno y necesario para el mejor desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos que se generan en la práctica del fútbol para las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato.
- Se recomienda a las estudiantes se guíen en las tesis diseñada especialmente en los fundamentos técnicos y tácticos necesarios para que pongan en práctica e indispensables para que den a conocer a su docente.
- Se recomienda a las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato que antes de iniciar una clase o juego deportivo se debe realizar un breve calentamiento necesario para ejercitar los músculos, tener más dominio y concentración al momento de jugar,
- Se recomienda a las estudiantes de 1° y 2° año de bachillerato que formen grupos de partidos para que practiquen los fundamentos técnicos y tácticos necesarios para el desarrollo del fútbol.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Antezana 2003: “Fútbol: espectáculo e identidad” en: Alabarces, Pablo (ed), Futbolologías:fútbol, identidad y violencia en América Latina,Ed. CLACSO, Buenos Aires, 2003.
- Boniface, Pascal: “Geopolítica del fútbol” en: Seguro, Santiago,Fútbol y Pasiones Políticas,Ed. Debate, Madrid, 1999.
- CALVI, Jorge. Motricidad fina y gruesa. Revista Estadium, pp 44-45, 1986.
- Carrión, Fernando: “La gol-balización del fútbol ecuatoriano”, en: Revista Quehace, Lima, 2005.
- Documentos de Estudio de la carrera de Cultura Física UNL.
- DIETRICH, Harre. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Edit. Estadium, Bs. As., 1987
- ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA_FUTBOL_5. MALAGA, Diputación Provincial/
- FRAILE ARANDA, Antonio. Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid, 2003.
- Guías Didáctica del Fútbol.
- Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. Grupo Docente. Ed. Océano, España, 2002.
- MEINEL, K.; SCHNABEL, G. Teoría del movimiento. Editorial Estadium, Bs. As., 1988.
- SANPEDRO MOLINUELO, J. Fútbol: Las acciones de juego. Análisis metodológico de los sistemas. Gymnos. Madrid, 1997.
- VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica_01c.htm

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN .MENCIÓN; CULTURA FÍSICA.

AUTOR:

Edwin Edison Quevedo Rojas

ASESOR:

Lic. José Efraín Macao Nausa. Mg. ST

LOJA - ECUADOR

2014 DERECHOS RESERVADOS

No todos ocupan los mejores puestos, sino los más preparados, aunque no sean genios.

a. TEMA

“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO BACHILLERATO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODOS 2013-2014”

b. PROBLEMÁTICA

En las últimas décadas la población mundial y los países tercer mundialistas hemos sido testigos de la destrucción de nuestro entorno de los recursos naturales y del deterioro de calidad de vida y de educación, debido a diversos factores: como es la falta del futbol femenino para el desarrollo físico y táctico de las estudiantes para mejorar la integración.

Las causas probables del problema está dado en la educación en los países Latinoamericanos y Subdesarrollados en la actualidad viven una crisis social educativa económica, deportiva y política se afirma que el problema de la educación es estructural y no de fondo, como la falta de una adecuada estructura física de futbol femenino, realidad que es factor incidente en el desarrollo de la ciencia y tecnología, la actividad física, el futbol de acuerdo a la globalización que vive nuestra sociedad.

En el Ecuador se ha realizado grandes esfuerzos por elevar la preparación técnica - táctica del futbol, pero lamentablemente no hemos podido mantener resultados satisfactorios debido a la escasa participación estudiantil, los colegios, organismos de desarrollo, el Estado y la sociedad en general, dando como prioridad a la universidad a contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida a través del deporte femenino de futbol.

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

El deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los

hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida; en una palabra, para la realización plena del ser humano.

La realidad refleja que los partidos no son dominados por aquellos equipos que posean jugadoras más fuertes, rápidas y resistentes, sino por las que posean jugadoras que puedan resolver las más difíciles situaciones que se presentan en el juego, la mejor solución dentro de todas es un empleo eficiente de la técnica.

A medida que nos internamos en la era del conocimiento, van cambiando nuestros conceptos de lo que es el aprendizaje, de dónde y cómo se realiza y para qué sirve.

Es absolutamente vital desarrollar sistemas de calidad para promoverlo y aplicarlo en contextos muy variados. En este sentido, se plantea que el fútbol femenino es muy activo, entretenido y que progresa es una "buena opción".

De esta manera la labor realizada por los distintos profesionales en el deporte adquiere un rol fundamental en el desarrollo de las personas que tienen a su cargo. Sin embargo toda esta red deportiva se halla supervisada, no necesariamente por profesionales en deporte sino que la mayoría de las veces por personas muy voluntariosas y amantes del deporte que se hallan gestionando, situación que en algunos casos es generadora de roces entre las filosofías de los entrenadores, dirigentes y jugadores.

Además se requiere de un nuevo enfoque que considere "la orientación como un servicio continuamente accesible para todos, que abarque a nuevos colectivos, en este caso al deporte femenino de fútbol. Se considerará el fútbol femenino y su gestión (dirección, liderazgo, orientación, control, evaluación y seguimiento de los procesos de la organización deportiva de fútbol).

Causa de problema, consecuencias

El desconocimiento de los fundamentos tácticos y físicos del fútbol para las estudiantes como medio de integración alternativo.

Delimitación del Problema

Este problema lo ubicamos en el área del deporte femenino de fútbol, en concordancia directa con la didáctica de los deportes.

Definición del problema

“APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA”

c. INTRODUCCIÓN

La constante evolución que ha experimentado el deporte del fútbol en los últimos años se ha visto también reflejada en la aparición de una nueva metodología de enseñanza y entrenamiento, nacida con el objetivo de permitir que las jugadoras puedan adaptarse a los cambios producidos en el fútbol.

Esta nueva metodología del entrenamiento integrado permite enseñar y entrenar con actividades próximas y propias del juego en sí, a través de un método científico lo que conlleva al mismo tiempo, a interrelacionar los aspectos técnicos con la planificación y control de las cargas de trabajo más la recuperación, por medio de formas y jugadas que permiten el desarrollo de éste método en las sesiones de entrenamiento, sean estas en ataque, defensa y transición de juego.

La estrategia metodológica beneficiará directamente a las deportistas en relación a las necesidades del fútbol actual no se puede centrar en una mera ejecución técnica por medio de movimientos fijos (analítica), sino que será también necesario aumentar el pensamiento técnico- creativo, mediante la búsqueda por parte del jugador, con fines de propuestas que impliquen procesos cognitivos, la calidad del comportamiento táctico de la jugadora se desarrollará en él, como son:

- Calidad de análisis y percepción del juego a resolver.
- Calidad de la toma de decisiones.
- Calidad en la ejecución de la acción técnica.

La factibilidad de utilizar esta metodología de entrenamiento lo determinan las características fisiológicas que tienen los jugadores, además del grado cultural de cada uno de ellos que permitirá que el método en cuestión proporcione resultados de alto rigor científico.

d. OBJETIVOS

General

Promover el desarrollo de las destrezas, habilidades y cualidades mediante la Práctica y Táctica del fútbol. Buscando un mayor interés y mejorar la calidad de vida de las estudiantes de 1º y 2º Año de Bachilleratos del COLEGIO BACHILLERATO 27 DE FEBRERO.

Específicos

- a) Desarrollar sus habilidades mentales y psico-motoras mediante las actividades deportivas.
- b) Levantar la autoestima, estimular estado de ánimo y equilibrio emocional del estudiante.
- c) Incorporar conocimientos previos de la disciplina del fútbol para aumentar la creatividad y rendimiento de las estudiantes.
- d) Motivar a las estudiantes de sus propias facultades y habilidades físicas técnicas, tácticas y psicológicas para la práctica del fútbol.

e. MARCO TEÓRICO

1. DEPORTE

Es toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociada a la competitividad deportiva. Requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuáles la capacidad física pulmonar de la competidora son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico de la deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

1.2 DEPORTE Y SOCIEDAD

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. Su desarrollo y evolución como deporte, la aparición de nuevos juegos, la complejidad de normas y reglamentos, la necesidad de organización, estructuración, gestión, etc. Y sobre todo su presencia absoluta en la sociedad, provocan su institucionalización.

<http://www.slideshare.net/pabloeducacionfisica/deporte-y-sociedad-pablo-zamora>

1.3 CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

El deporte se divide en dos grandes grupos: el deporte espectáculo y el deporte social. Sus orígenes son los mismos, pero su desarrollo y evolución han hecho que en la actualidad estén perfectamente diferenciados por sus características.

1.3.1 El deporte espectáculo

Se origina entre los que sobresale uno por encima de todos: el desarrollo de los juegos Olímpicos como los de Berlín, marcan un antes y un después en la historia del deporte.

2. EL DEPORTE Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver. Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad. Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

3. EL FÚTBOL COMO DEPORTE ÚNICO

¿Es el fútbol superior frente a otras disciplinas deportivas? Como observadores o fanáticos ningún deporte ha conseguido el grado de globalización y hegemonía mundial que ha conseguido el fútbol. Por ejemplo, sucede algo extraordinario en los mundiales: decenas de millones de personas pueden llegar a pensar lo mismo en un mes, sí, fútbol; ese es un fenómeno muy extraño y con una potencia increíble.

4. LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA EN EL FÚTBOL FEMENINO

El Fútbol Femenino, a partir de los elementos expuestos anteriormente, fundamentados en las exigencias físicas de la actividad competitiva, precisa de la preparación de la fuerza como uno de los componentes importantes que condicionan un mejor rendimiento durante el juego.

ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA_FUTBOL_5. MALAGA, Diputación Provincial/

4.1 CONDICIONES PARA LAS ESTUDIANTES AL INGRESAR A LA FORMACIÓN DEPORTIVA

Las estudiantes al inicio del juego de formación deportiva han demostrado una buena predisposición, excelente estado de ánimo e interés inmenso por

desarrollar sus habilidades en la práctica del fútbol, manifestándose emocionalmente en condiciones óptimas para desarrollar las actividades. He podido notar que existe un bajo porcentaje de estudiantes que poseen mínimas condiciones técnicas en lo que concierne a los fundamentos básicos del fútbol, detectando que las mismas no han tenido la oportunidad de desarrollar sus habilidades en esta disciplina.

La mayoría de las estudiantes desconocen referente a la forma de desplazarse en el campo de juego, los mismos que no han tenido la oportunidad en el centro educativo de conocer y practicarlo, en vista de que no han tenido la posibilidad de recibir clases de este deporte como es el fútbol.

4.2 CONDICIONES PARA LAS ESTUDIANTES AL FINALIZAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA

Al término de la formación, las estudiantes tendrán una aceptable propuesta deportiva, además de su comportamiento en lo individual y social, fortaleciendo la práctica de valores en el desarrollo de las actividades Socio-deportivas del fútbol.

Referente al desarrollo de los fundamentos técnicos, las estudiantes lograrán una actitud positiva, dinámica y eficiente que les ha servido para mejorar sus habilidades, técnicas sus cualidades psico-motoras; y haber alcanzado sus propios objetivos deportivos y poder enfrentar otros retos en mejores condiciones en el futuro.

VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica_01c.htm

5. EL TRABAJO DEL ENTRENADOR COMO PROFESOR

El profesor es el encargado no solo de enseñar la técnica y la táctica del futbol desde las edades infantiles, sino ser modelo Educador, en todos aquellos parámetros relacionados con el deporte y la enseñanza.

Ser Profesor, no basta, hay que ser un Profesor eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a los estudiantes las herramientas necesarias para conseguir el éxito. Uno de los elementos clave para que el buen aprendizaje se produzca está en saber que hay que decir y cuando decirlo. Las instrucciones eficaces son aquellas que indican a la jugadora, de una manera bien clara, que ha de hacer y como lo ha de hacer.

6. LOS VALORES HUMANOS EN EL FÚTBOL

Los valores humanos son atributos conscientes y voluntarios aprendidos en el trayecto de la vida, que al aplicarlos permiten una mejor convivencia entre los seres humanos. Valor es un bien que busca la perfección y valor de la misma, conviene hacer notar que tiene una dimensión transcendental en la vida personal y social. El valor hace a la persona más digna, más noble y más humana.

<http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>

7. LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO

7.1 Definición

Los fundamentos son los principios sobre los que se basa el juego del fútbol, los mismos que se desarrollan en el transcurso de un partido. Son aquellas situaciones subyacentes al juego que se condensan y se ponen en práctica a través de las acciones, independientemente de las técnicas y tácticas utilizados por los jugadores.

Se podría afirmar que los fundamentos son principios genéricos, simples, que si es que se llegan a conocer a profundidad y se utilizan de forma adecuada generan un rendimiento óptimo en el balompié.

7.2 LOS FUNDAMENTOS PRINCIPALES SON:

7.2.1. UNIDAD FUNCIONAL

Es aquel fundamento que encierra todos aquellos aspectos que se desarrollan en un partido y que tienden a lograr un fin, un objetivo principal que es ganar. Esta unidad funcional depende de la suma y encadenamiento de acciones que puede producir la capacidad técnica de las jugadoras. Para entender mejor este concepto es bueno distinguir entre las nociones de **PUESTO, POSICIÓN Y FUNCIÓN**, tres aspectos que suponen la colocación acertada y correcta de las jugadoras en el terreno de juego, de acuerdo a sus capacidades.

7.2.2. EL ESCALONAMIENTO

Es una forma pasiva o de base en que se distribuye a los jugadores de un equipo, tanto a la hora de defender como de atacar. Se divide en líneas y su propósito es el orden del conjunto a la hora de pasar del ataque a la defensa o viceversa. Este esquema posicional no implica necesariamente la manera de funcionar de un equipo, sino que representa la ubicación conveniente de las jugadoras que lo integran. Es el punto de partida y la referencia en el campo.

7.2.3. EL DESPLAZAMIENTO POR LÍNEAS

Es la movilidad que ponen en práctica las jugadoras tanto para el ataque como la defensa. Es una ida y vuelta funcional antes que posicional. Es decir, todas las jugadoras de cada una de las líneas deben moverse cuando el equipo está en posesión de la pelota y estar a disposición en materia defensiva cuando el equipo pierda la posesión del balón.

<http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiafut.pdf>

7.2.4. EL FUNCIONAMIENTO

EL funcionamiento de un equipo en su conjunto no depende del esquema sino más bien de la capacidad de las jugadoras para ejercer su dominio en el juego o adaptarse a las múltiples variantes que se producen a lo largo del enfrentamiento.

7.2.5. LA MOVILIDAD FUNCIONAL

La movilidad funcional está basada en la dinámica que surge del desarrollo mismo del juego. Esta sustituye el esquema posicional por un esquema funcional donde el sentido colectivo es lo principal. Antes que la estructura posicional lo que importa es la forma en que funciona y se mueve el equipo tanto defensiva como ofensivamente

EI BLOQUE

Representa el número de defensas, volantes o delanteros que pueblan una determinada zona del campo, siempre en función del lugar donde se encuentre el balón en juego.

7.2.6. LA PROFUNDIDAD Y AMPLITUD EN ATAQUE

Es aquel fundamento de juego que supone que el ataque debe tener profundidad y amplitud en el frente con el objetivo de no limitar a los posibles receptores y que éstos no sean tomados por la marca rival. El exceso de conducción, las paradas y las pausas innecesarias y la repetición de pases cortos suelen retardar el juego y reducen los espacios a ocupar para llegar al gol. En ese sentido se debe tener en cuenta la distancia de juego, tanto para apoyar, como para sostener la acción ofensiva. Es decir, un ataque no debe restar espacios a quienes participan del mismo.

7.2.7. LA DISTANCIA DE JUEGO

Es la ubicación favorable que deben tener las jugadoras que no se encuentran en posesión de la pelota con respecto al poseedor del balón, tanto para sostener como para apoyar la acción de juego.

Esta distancia de juego no debe significar que a la progresión del ataque se le reste o quite el espacio necesario para seguir avanzando en pos del gol.

➤ Equipo largo

Es aquel equipo que está distribuido de tal manera en la cancha que entre el último defensor y el primer atacante (aquel que se encuentra más cerca del área rival) existen más de 40 metros de distancia.

➤ **Equipo corto**

Es aquel conjunto que está compactado en todas sus líneas; es decir, existe una cercanía adecuada entre los jugadores para las acciones de apoyo y sostén, en ofensiva. Y viceversa para las acciones de cobertura y marcación en materia defensiva. Estos equipos se encuentran distribuidos de tal forma que se hallan agrupados generalmente en una distancia menor a los 40 metros antes mencionados.

➤ **Equipo partido:**

Un conjunto se encuentra partido cuando existen muchas lagunas y fisuras entre sus líneas en situaciones de ataque o defensa. Así, las jugadoras que integran sus líneas no participan de la jugada, no suben ni bajan a compactar en bloque y dificultan el buen rendimiento colectivo.

7.2..8. LA SUPERIORIDAD NUMÉRICA

Es un fundamento de juego tanto ofensivo como defensivo que busca sacar ventaja de cualquier acción de juego, tratando de romper el equilibrio con más hombres en el sector donde se juega el balón, tanto para atacar como para defender.

<http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiafut.pdf>

➤ **LADO FUERTE**

Es el sector del terreno de juego donde se encuentra y se juega el balón. Generalmente es el espacio del campo hacia donde dirigen sus movimientos el mayor número de jugadoras. En este lugar se lucha y se disputa la supremacía de una superioridad numérica en función del balón.

➤ **LADO DÉBIL**

Es aquel sector del campo donde no se juega el balón. Generalmente en este se encuentra el menor número de jugadores en relación al otro lado de la cancha.

7.2.9. EQUILIBRIO NUMÉRICO

Es una situación de juego que ocurre cuando existe la misma cantidad de jugadoras atacantes y defensoras (adversarios) en determinado sector del campo de juego. En esta circunstancia la ventaja está en los pies del equipo poseedor del balón, pero en el desencadenamiento de las acciones no se sabe qué puede suceder.

➤ **Equilibrio numérico ofensivo**

Es aquella situación en la que la igualdad numérica está determinada por el equipo poseedor del balón. Ejemplo: ataque tres contra tres.

➤ **Equilibrio numérico defensivo**

Se atribuye al equipo en igualdad numérica que no está en posesión del balón. Ejemplo: al defender tres contra tres, el equipo que se halla en zona de peligro quedará desprotegido al no contar con superioridad numérica.

7.2.10. LA MARCACIÓN

La marcación está considerado como uno de los fundamentos de juego, y es la acción que realiza un jugador del equipo que no tiene la pelota sobre un rival, con el propósito de impedir el avance o que el adversario entre en posesión de la misma.

<http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>

7.2.11. LA POSESIÓN DE LA PELOTA

Tener la pelota en posesión no implica necesariamente el predominio en el juego, lo importante es más bien saber utilizar esta posesión en beneficio del resultado.

Un equipo puede tocar hasta el cansancio pero no por ello profundiza su juego, desacomoda, produce sorpresa o llega con peligro al arco rival.

<http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>

8. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO ESTÁTICO

- Movimientos de cabeza y cuello hacia adelante, atrás, izquierda, derecha y lateralmente.
- Rotación de brazos, movimientos hacia arriba, centro, abajo acompañados con flexión de codos.
- Inclinación del tronco frontal, lateral y diagonalmente piernas y brazos estirados.
- Ejercicios sucesivos de flexión de rodillas, piernas hacia atrás con dirección a los glúteos.
- Muslo hacia arriba 90° alternadamente flexionando ligeramente la rodilla.

8.1 CALENTAMIENTO GENERAL DINÁMICO

- Trote continuo en línea recta levantando nuevamente el talón y flexionando la rodilla hacia adelante y atrás.
- Desplazamientos en forma laterales: hacia la izquierda y derecha cruzando los brazos alternadamente.
- Desplazamientos en zig-zag flexionando las rodillas, coordinando la flexión con el desplazando.
- Velocidad en distancias cortas hacia adelante, atrás, izquierda, derecha y combinados.
- Ejercicios respiratorios: inhalar y mantener el aire interiormente por unos segundos y luego exhalar.

8.2 APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

Dominio del balón individual

- ❖ Dominar el balón a ras de piso con el borde interno, perfil izquierdo y derecho en espacio reducido.
- ❖ Asegurar el balón con las manos y dejarlo caer, y dando un bote en la superficie levantarlo con el empeine y volverlo a coger.
- ❖ Agarrar el balón con las manos, aflojarlo y levantarlo con el muslo alternadamente y volver a cogerlo.
- ❖ Lanzar el balón hacia adelante con las manos y receptorlo con la planta del pie y con la ayuda de la superficie.
- ❖ Levantar el balón del piso con el empeine hasta el muslo alternadamente.
- ❖ Lanzar el balón hacia arriba y colocarlo con el pecho y detenerlo con la planta del pie y la superficie.
- ❖ Dominar el balón con la cabeza en un mismo sitio.

9. ANÁLISIS TÉCNICO

El dominio del balón en forma individual, significa coordinar los gestos técnicos y físicos necesarios e indispensables para la práctica de la disciplina del fútbol; los mismos que se deben desarrollar en el Proceso Enseñanza e Aprendizaje para una mejor formación deportiva de las estudiantes.

9.1 Conducción del balón individual

- Conducir el balón a un ritmo lento hacia adelante con el borde interno, perfil izquierdo y derecho.
- Realizar enganches hacia adentro con el perfil derecho e izquierdo en espacios de 10 metros.
- Conducir el balón, frenar y regresar manteniendo el control del balón en un espacio de 5 metros.
- Conducir el balón en el aire golpeándolo con el empeine y muslo, derecha e izquierda en una distancia de 10 metros.
- Dominio del balón con la cabeza y conducirlo en una distancia de 5 metros.

10. ANÁLISIS TÉCNICO

La conducción del balón individual, son movimientos combinados con cierto grado de dificultad, los mismos que se realizan cuando el estudiante ha conseguido desarrollar su habilidad técnica previamente.

10.1 Conducción del balón en pequeños grupos

- En parejas y frente a frente un jugador le lanza el balón a media altura y el otro debe golpearlo con el borde interno, perfil derecho e izquierdo alternadamente.
- Conducir el balón a ras de piso en parejas, borde interno izquierdo y derecho en una distancia de 5 metros de jugador a jugador.
- Dominio del balón en parejas, pases en lateral en una distancia de 6 metros, borde interno perfil derecho e izquierdo.

11. ANÁLISIS TÉCNICO

La conducción del balón en pequeños grupos, son técnicas o tipos de entrenamiento que sirven para conocer e identificar los gestos técnicos de las compañeras de equipo, para un mejor entendimiento futbolístico en el campo de juego.

11.1 Remates al arco con balón detenido y en movimiento

- Remates al arco a ras de piso con el borde interno y con la pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco a ras de piso con el empeine pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco a media altura con el empeine pierna derecha e izquierda.
- Remates al arco con el empeine y el borde a media altura (de bolea), pierna derecha e izquierda.
- Desborde hacia la derecha e izquierda y remate a media altura hacia el arco.

12. ANÁLISIS TÉCNICO

Los remates al arco con balón detenido y en movimiento, son circunstancias del juego en donde se puede definir y convertir un gol, pero se debe cumplir con una

conjugación de gestos técnicos al momento de rematar para lograr eficiencia en el momento de su ejecución.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

12.1 TÁCTICA EN EL FÚTBOL

Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

12.2 Aplicación de las Nociones Tácticas

Actividades Tácticas

- ❖ Identificación y localización de su ubicación en el terreno de juego, de acuerdo a su función.
- ❖ Conocer los límites de su respectiva zona de acción en defensiva y ofensiva.
- ❖ Reconocer en que consiste el repliegue en bloque en el fútbol. (Retroceder-defensivo)
- ❖ Reconocer en que consiste adelantar las líneas de un equipo ofensivo.

13. ANÁLISIS TÉCNICO

Las actividades tácticas, son conocimientos básicos que el estudiante debe conocer para tener una idea de su movilidad en el terreno de juego y poder tener un mejor desenvolvimiento individual y colectivamente en el momento de su aplicación.

13.1 Fase de Regeneración Corporal

- Ejercicios de Elongación Muscular.
- En parejas: apoyados en los hombros haciendo presión hacia el centro simultáneamente.
- Individualmente flexión de rodilla y talones hacia los glúteos una sola insistencia 15 segundos aproximadamente.

- Brazos extendidos hacia arriba y en puntas de pies estirar lo más que se pueda.
- De cúbito ventral apoyarse con las manos en el piso e ir hacia arriba y atrás ligeramente.

14. ANÁLISIS TÉCNICO

Los ejercicios de elongación muscular, son aquellos ejercicios específicos que permiten adaptar las fibras musculares para una determinada actividad física, además de facilitar la recuperación general del cuerpo después de un esfuerzo Físico.

f. METODOLOGÍA

Diseño

El presente proyecto de tesis está basada en la problemática que se presenta en el COLEGIO TECNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO" de la ciudad de Loja, se observa que las estudiantes no participan en actividades físicas como es el futbol la misma que se ha perdido en los {últimos años.

Por consiguiente para llevarla a cabo se ha tomado la investigación de campo, puesto que la información será recogida directamente en el establecimiento donde se detectó el problema.

Al respecto la Universidad Pedagógica la define como: El análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo.

La metodología tiene como fin el mejoramiento permanente de los procedimientos y criterios usados en la conducción de la indagación requerida para contestar preguntas o resolver problemas.

MÉTODOS

MÉTODO LÓGICO DEDUCTIVO

En este método se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir d un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble.

Primero consiste en encontrar principios desconocidos a partir de los desconocidos. Una ley o principio puede reducirse a otra más general que l incluya.

MÉTODO DIALÉCTICO

En este método se considera los fenómenos históricos y sociales en continuo movimiento. Da origen al materialismo histórico el cual explica las leyes que rigen las estructuras económicas y sociales, sus correspondientes superestructuras y el desarrollo histórico de la humanidad. Este método describe la historia de lo que nos rodea, de la sociedad y del pensamiento, a través de una concepción de lucha de contrarios y no puramente contemplativa, más bien de transformación. Estas concepciones por su carácter dinámico exponen no solamente los cambios cuantitativos, si no los radicales o cualitativos.

MÉTODO EMPÍRICO

Este método radica en la percepción directa del objeto de investigación y del problema.

METODO INDUCTIVO

Determinar su población de acuerdo a las variables a investigar.

MÉTODO CIENTÍFICO

Posibilitará conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

TÉCNICA BIBLIOGRÁFICA

Esta técnica sirve fundamentalmente para obtener toda la información científica y especializada inherente al tema de investigación, con el propósito básico de dar una explicación con fundamentos científicos que garantice la validez del presente trabajo.

TÉCNICA DE LA OBSERVACIÓN

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del

acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. Existen dos clases de observación: la observación no científica y la observación científica. Observar sin intención, sin objeto definido y por lo tanto, sin preparación previa. Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

TÉCNICA DE LA ENCUESTA

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población

La población a investigar está conformada, por 100 estudiantes femeninas mayores, del “Colégio Bachillerato 27 de Febrero” de la ciudad de Loja. La población se define como "cualquier conjunto de elementos de la que se quiere conocer o investigar alguna de sus características.

En tal sentido para la presente investigación la población estará conformada por 20 estudiantes de 1° y 2 año de Bachillerato del “Colégio Bachillerato 27 de Febrero” de la ciudad de Loja.

La muestra

Se define como: "una parte o subconjunto de la población” ésta podrá representar o no en buena forma a la población y su tamaño dependerá del tipo de estudio que se desee realizar y de acuerdo a la profundidad del mismo. La muestra fue seleccionada de forma intencional y está constituida por las estudiantes del Colégio.

HIPÓTESIS

Una nueva imagen deportiva para el campeonato de fútbol femenino de primera división, desde lo social hasta lo comercial, para un cambio de posicionamiento interno y externo.

VARIABLES DE HIPOTESIS

- El desconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol por parte de las estudiantes de 1º y 2º año de bachillerato del COLEGIO TECNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDADDE LOJA".

VARIABLES

TEMA:

"APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL FÚTBOL FEMENINO PARA LAS ESTUDIANTES DEL 1º Y 2º AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TECNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA"

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Conforme a las hipótesis planteadas las variables a investigar en el transcurso en el proceso de ejecución son las siguientes:

- Proceso Técnico Metodológico.
- Potencial de Juego.
- Alto Rendimiento.

g. CRONOGRAMA

2014

ORDEN	TIEMPO	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación	■	■	■	■																				
2	Elaboración del referente teórico		■	■	■																				
3	Diseño de instrumentos de investigación		■	■	■	■																			
4	Recopilación de la información de campo				■	■																			
5	Tabulación de datos						■	■																	
6	Análisis de resultados						■	■	■																
7	Inferir conclusiones y recomendaciones									■	■														
8	Primer borrador del informe									■	■	■	■												
9	Presentación del informe													■	■	■	■								
10	Defensa del proyecto																	■	■	■	■	■	■	■	■

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

ORDINAL	RUBROS	COSTOS
1	Material bibliográfico.	\$150,00
2	Levantamiento de textos.	\$150,00
3	Impresión y reproducción.	\$130,00
4	Empastado.	\$75,00
5	Material de apoyo.	\$120,00
6	Hospedaje.	\$50,00
7	Movilización.	\$100,00
8	Alimentación.	\$100,00
9	Suministro informáticos.	\$120,00
10	Imprevistos.	\$100,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		\$1095,00

RECURSOS

TALENTO HUMANO

Edwin Edison Quevedo Rojas: investigador.

Asesor de tesis asignado

2. RECURSOS ECONOMICOS

INGRESOS: fondos propios

3. EQUIPOS MATERIALES

Libros, documentación.

Equipo tecnológico:

Computadora.

DVD.

Pendray - flash

i. BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía se investigará de libros de Educación Física, internet, revistas, libros de anatomía o fisiología del ejercicio u otros libros que tengan relación con las actividades físicas recreativas.

- a) VERACRUZ SECRETARIA DE EDUCACION. Dir. Educación física. didactica_01c.htm
- b) Documentos de Estudio de la carrera de Cultura Física UNL.
- c) ENCARNACION PAEZ Alba. GUIA_FUTBOL_5. MALAGA, Diputación Provincial/
- d) Guías Didáctica del Fútbol.
- e) CALVI, Jorge. Motricidad fina y gruesa. Revista Estadium, pp 44-45, 1986.
- f) MEINEL, K.; SCHNABEL, G. Teoría del movimiento. Editorial Estadium, Bs. As., 1988.

WEBGRAFIA

- a) <http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiafut.pdf>
- b) <http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>
- c) <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>
- d) <http://www.apsicologiaholistica.com/index.php/programas/futbol-en-valores.html>
- e) [www.educacio**fisica**.com/filosofiaeducacio**fisica**.htm](http://www.educaciofisica.com/filosofiaeducaciofisica.htm)
- f) [www.slideshare.net/valenthina/educacion-**fisica**-la-**motricidad**](http://www.slideshare.net/valenthina/educacion-fisica-la-motricidad)

Anexo N° 2 Encuesta aplicada a las estudiantes de 1 y 2° año de bachillerato.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe por el desconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol femenino.

ENCUESTA:

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1. ¿Usted practica el fútbol?

Sí.

No.

Porque.

2.- ¿ Qué piensa usted sobre el fútbol femenino será importante?

Sí.

No.

Porque.

3.- ¿Le gustaría aprender las técnicas y las tácticas del fútbol?

Sí.

No.

Porque.

4.- ¿En el establecimiento existe el espacio suficiente para realizar el deporte del fútbol?

Sí.

No.

5.- ¿Le gustaría que se formen grupos de fútbol?

Sí.

No.

Porque.

6.- ¿Cree usted que es importante tener buen físico para jugar el fútbol?

Sí.

No.

Porque.

7.- ¿Cuántas horas le gustaría recibir el fútbol?

1 hora

2 horas

3 horas

Porque.

8.- ¿Piensa usted que son capaces de resolver un juego de fútbol peligroso?

Sí.

No.

Porque.

9.- ¿Antes de empezar un juego de fútbol piensa que se debe realizar un breve calentamiento?

Sí.

No.

Porque.

10.- ¿Piensa usted que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos?

Sí.

No.

Porque.

11.- ¿Será que el fútbol contribuye al fomento del bienestar y la salud de la deportista?

Sí.

No.

Porque.

12.- ¿Cree usted que fútbol solo podrán realizar las más fuertes, rápidas y resistentes?

Sí.

No.

Porque.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

Lic. Jose Efrain Macao Naula. Mg.SC Director de tesis verifica el estudio de investigación del joven Edwin Quevedo en el COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA dando a conocer las pautas necesarias que debe aplicar el docente del establecimiento.



Dirigente indicando al docente como debe orientar su modo de enseñanza para mejorar el aprendizaje de las técnicas y tácticas del fútbol las estudiantes.



EDWIN QUEVEDO ROJAS DANDO A CONOCER LAS TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL A ESTUDIANTES DE 1° Y 2° AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO FISCAL MIXTO 27 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE LOJA







INDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vi
MAPA GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE TESIS	viii
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	5
d. Revisión de literatura	8
e. Métodos	57
f. Resultados	59
g. Discusión	71
h. Conclusiones	73
i. Recomendaciones	74
j. Bibliografía	75
k. Anexos	76
ÍNDICE	106